mira vučetić





naša prehrana i kuhanje



MIRA VUČETIĆ / NAŠA PREHRANA I KUHANJE

NACRT ZA KORICE BORIS DOGAN
CRTEŽI GRETA TURKOVIĆ

TISAK ŠTAMPARIJE „PROLETER“, BEČEJ, TRG OSLOBOĐENJA 4

MIRA VUČETIĆ

NAŠA PREHRANA I KUHANJE

OSMO IZDANJE



NAKLADNI ZAVOD MATICE HRVATSKE
ZAGREB 1966

UVOD

Po samom naslovu vidi se da ovo djelo nije novo izdanje udžbenika kuharske struke »Kuharstvo«, koje je doživjelo dosad više od deset izdanja, već da se ovdje radi o nečem NOVOM, što želim objasniti čitaocu.

Dosad su uglavnom postojale različite »Kuharice« s većom ili manjom količinom kuharskih recepata i »udžbenici« kuharske struke, koji daju sistematsku uputu u sve što spada u kuharsku struku, počevši od temeljnih pojmova prehrane i predviđanja najjednostavnijih jela pa do izradbe najkompliciranijih proizvoda kuharskog umijeća.

Ovo djelo ima zadaću da pokaže način na koji treba danas »voditi kuhinju« da ona može zadovoljiti suvremene zahtjeve života, zahtjeve pravilne prehrane i narodnog gospodarstva.

Prema tome, ono daje uputu kako treba stečeno znanje u kuharskoj struci primijeniti i praktično povezati s pravilnom prehranom današnjeg radnog naroda. Ovo će djelo objasniti kakvu vezu ima priređivanje hrane s pravilnom prehranom i kako da se izbjegnu nepoželjne posljedice nepravilne prehrane.

Sigurno je da većina naših ljudi danas osjeća i zna da njihova ishrana nije pravilna i da ne odgovara današnjem načinu života. Zato se već mnogo radi na tome da se pitanje pravilne prehrane što povoljnije riješi. Interesantno je, kad se o tome radi, baciti pogled u prošlost. Nekada pravilna prehrana nije uopće bila problem niti je trebalo o njoj raspravljati, jer su se ljudi hranili jednostavno, hranom koja je potpuno odgovarala zdravstvenim zahtjevima i tadanjem načinu života.

Napretkom kulture usavršavao se i način priređivanja hrane, pa je od jednostavnih došlo do mnogo raznolikih jela kojima su se mogli zadovoljiti različiti ukusi. Usporedo s tim izmijenio se i način života, istančali su se ukusi; ljudi su počeli uživati onu hranu koja im je samo po ukusu najbolje odgovarala. Kulturne potrebe bile su tada mnogo manje nego danas; život se odvijao ponajviše u domu, u krugu obitelji, pa se interes za dobru hranu tako razvio da se na nju trošila većina prihoda. Mnogi su tako griješili ne samo u načinu ishrane već i u količini koju su dnevno uživali. Nitko nije ni pomislio da takva prehrana ne odgovara zdravstvenim uvjetima.

U današnjim uvjetima života, kad ne živimo samo za dom i obitelj, već da se brinemo o interesima zajednice, uključio je i ženu u javni rad, učinio je ravnopravnom s muškarcem. Ali se novi društveni uvjeti ne mogu stvoriti

odjednom ni srediti u kratkom razdoblju: mi smo danas u prelaznoj fazi na mnogim sektorima života. To vrijedi i za prehranu.

U većini slučajeva žena zarađuje, a uključuje se i u javni rad izvan službe, a nije se osposobila da bez poteškoća obavlja dužnosti domaćice i da pravilno prehranjuje svoju obitelj. Država ulaže velike napore da raznim servisima pomogne ženi u njenim domaćinskim poslovima, pa tako nastoji i da se otvori što više javnih kuhinja.

Danas bi svaki pojedinac morao da shvati od kolike je važnosti pravilan način prehrane u zdravstvenom i ekonomskom pogledu, i da razlikuje jela dnevne od jela povremene prehrane. Osim toga ne bi smio smatrati da je skučen u svojoj slobodi ako se pridržava principa pravilne prehrane i ako se navikne da jede svaku hranu koja je zdrava i tečno priređena. Ovo je važno i zbog toga, što se mnogi ljudi hrane u prehrambenim zajednicama (studenti, službenici, radnici), a te zajednice tek se djelomice mogu obazirati na ukuse pojedinaca, jer moraju u prvom redu zadovoljiti princip pravilne prehrane.

Svaka struka ima svoj »priručnik«, pa sam se i ja kao stručnjak rado odazvala pozivu da napišem djelo koje će biti ne samo pomoć domaćici već i osobama kuharske struke koje se brinu o pravilnoj prehrani manjih i većih kolektiva.

Budući da je ovo prvo izdanje takvog djela, nisam se upuštala u preopširno teoretiziranje da se ne bi uplašili oni koji će se knjigom služiti. Ali sam u nju unijela svoje dugogodišnje iskustvo, jer sam ne samo vodila takvu prehrambenu zajednicu, već sam organizirala i vodila školu i zavod koji je stručno osposobljavao i odgajao osoblje ove struke, tj. dijetetičarke i kuharice za prehrambene ustanove. Knjiga sadrži uz potrebnu prehrambenu i kuharsku teoriju i recepte za pojedina jela koja sam podijelila na »jela dnevne prehrane« i »jela povremene prehrane«, a jela dnevne prehrane i po tome, u kojim se obrocima najčešće jedu. To sam učinila zato da bi već sam raspored jela služio domaćici kao vodič u praksi.

Na taj način stvoren je pregled, i svatko može odmah uočiti ono temeljno što je potrebno za pravilnu prehranu. U ovakvoj knjizi recepti su također potrebni, no kako svaki pojedini recept ne može sadržavati sve što se mora znati iz nauke o prehrani ili iz kuharske struke, obrađen je i teoretski dio, koji pomaže da se jelo može po receptu pravilno prirediti. Recepti su dakle temelj ili, mogli bismo reći, »štake« za početnike, na koje se oni moraju podupirati dok se ne nauče slobodno kretati u prehrambeno-kuharskoj struci. Poznato je da nijedan recept nije pravilo od kojega se ne bi smjelo odstupiti, no odstupiti može samo onaj tko pozna temeljne principe priređivanja hrane. Recepte može domaćica smatrati pomoćnim sredstvom da se ona sama, kao i zvanično osoblje u prehrambenoj struci, mogu osposobljavati za samostalan praktični rad, a teoretski dio služi im kao pomoć da se osposobe za samostalno mišljenje i snalaženje u svakoj situaciji, da bi mogli pristupiti stvaralačkom radu u svojoj struci.

Veselilo bi me da ovom knjigom pružim pomoć ne samo onima kojima je potrebna, već da utrem put novim suvremenim nazorima u našoj narodnoj prehrani.

PISAC

TEMELJNI POJMOVI PREHRANE

PROBLEM PREHRANE

Napredak kulture, dugogodišnje školovanje, zaposlenje žena i muškaraca u raznim zvanjima i brzi tempo života doveli su do toga da je pravilna prehrana postala jedan od najvažnijih životnih problema ne samo za pojedinca i obitelj već i za čitav narod.

Zdravlje čovjekovo uvjetovano je u prvom redu pravilnom prehranom. Ona omogućuje izdržljivost i ustrajnost u radu, daje otpornost prema životnim teškoćama i bolestima, a djeluje povoljno i na raspoloženje.

Zdrava hrana jača tijelo, jer mu daje potrebne hranjive tvari koje ono, ako je zdravo, u potpunoj mjeri iskorišćuje. Zdrava je ona hrana koja ne sadrži previše punovrijednih bjelančevina (meso, jaja, sir, ribe) i masti, a bogata je ugljikohidratima (biljna hrana), vitaminima i mineralnim tvarima. Pravilno se hrani onaj čovjek koji uživa što jednostavniju miješanu hranu u umjerenoj količini, pazeći da nije prehladna, prevruća, preslana, prekisela i preobilno začinjena.

Svako uživanje hrane koje je protivno ovome dovodi do bolesti; to su tzv. bolesti prehrane, koje se pravilnom prehranom mogu izliječiti.

Od bolesti prehrane obolijevaju najviše ljudi koji su pohlepni na sve što je dobro, bez obzira na zdravlje i mjeru (gourmandi), i oni koji su lakomi samo na neka jela, i to ne uvijek, jer imaju blazirani ukus, mušićavi su i sami ne znaju zašto im koje jelo ne prija (gourmeti). Takvi ljudi u najviše slučajeva pokvare želudac. Pravilno se hrani gastrozof, tj. čovjek koji zna izabrati od dobroga ono najbolje s obzirom na zdravlje, umjeren je kod uživanja hrane, i zna bolesni organizam liječiti pravilnom prehranom. Takav čovjek štedi već kod nabave živežnih namirnica, jer kupuje samo one koje su neophodno potrebne, osim toga štedi i vrijeme kod priređivanja, jer zna što dostaje da hrana bude pravilno priređena. Zdrav čovjek ne treba liječnika, pa prema tome otpadaju i troškovi liječenja i lijekova. Sve to on uštedi jer pazi na uredan život i zdravu hranu. Bolestan čovjek ne može zarađivati, pa i u tome treba gledati gubitak — ako je do toga došlo vlastitim nemarom i nepažnjom. Danas je gotovo svaki čovjek novčano osiguran i za vrijeme bolesti, no vrlo je nesocijalno misliti da se o troškovima kod bolesti ne treba brinuti jer ih snosi socijalno osiguranje. Tko tako misli, nanosi štetu u prvom redu sebi, a onda cijeloj zajednici; ne radi se samo o nepotrebnom oštećivanju socijalnog osiguranja, već o skupocjenom narodnom dobru — narodnom zdravlju.

I u malim i u velikim kućanstvima može se uštedjeti na vremenu i radnoj snazi, ako se odlučimo na zdravu i pravilnu prehranu.

Uredan život i zdrava hrana ne utječu samo na novčane prilike pojedinca, već i na cjelokupni napredak narodnog gospodarstva. Nije stoga svejedno da li se dobivanje ili priređivanje živežnih namirnica temelji na pravilnim i naučnim načelima ili samo na željama i navikama pojedinaca. Zdravom prehranom može se unaprijediti zdravlje naroda, a milijuni uštedjeti, jer se pravilnim postupanjem sa živežnim namirnicama u kuhinji i njihovom razumnom podjelom velike količine hraniva mogu sačuvati na korist narodnog zdravlja.

Kod uzimanja hrane vrlo je važno držati se obroka, ne jesti u svako doba bez razmišljanja je li potrebno i korisno ili nije, i ne jesti prenaglo. Kao što je neumjerenost u jelu vrlo štetna, tako je štetna i uzdržljivost od jela kad mladež »čuva liniju«, a ne misli da slabo i nedovoljno hranjeni organizam lako podliježe bolestima.

Mnogo toga u životu ovisi o dobrom odgoju, pa tako i pravilno hranjenje. Ustrajnim odgojem može od guormanda i guormeta postati gastrozof, što u pogledu prehrane svakom čovjeku treba da bude cilj.

Problem pravilne prehrane mora znati riješiti domaćica koja ima na brizi prehranu svoje obitelji. Njime se još više moraju pozabaviti osobe koje su preuzele dužnost da se brinu o prehrani kolektiva — u dječjim i staračkim domovima, u đačkim i radničkim menzama, bolnicama i slično.

ČOVJEČJI ORGANIZAM

Sva živa bića izgrađena su od stanica, pa tako i čovječji organizam. Stanice su povezane u skupine koje se zovu tkiva. U čovječjem organizmu ima više vrsta tkiva: koštano, hrskavično, mišićno, živčano, pokrovno i vezivno. Svako ovo tkivo sastoji se od velikog broja istovrsnih stanica koje obavljaju određenu funkciju, tj. razmnožavaju se, rastu i hrane se. One se s vremenom troše i ugibaju. Time što se stanice množe i rastu, raste i organizam. Kad se čovjek rodi, dugačak je oko 50 cm, a teži oko 3 kg. Kad odraste, bude oko tri puta viši, a oko 20 puta teži.

Tkiva izgrađuju pojedine dijelove tijela, više raznih tkiva povezanih u cjelinu zovu se organi. Svaki od njih ima svoju posebnu funkciju. Više organa koji zajedno obavljaju određene funkcije čine sustav organa. Kosti i mišići čine zajedno sustav organa za probavu; krv, krvne žile i srce organi su za krvotok; nosna šupljina, ždrijelo, dušnik i pluća sačinjavaju sustav organa za disanje; bubrezi, mokraćovod i mokraćni mjehur sustav organa za izlučivanje. Osim ovih postoje u našem organizmu još sustav osjetila, živčani sustav i sustav žlijezda. Ni pojedini organi ni sustavi organa ne djeluju u organizmu neovisno jedni o drugima, već rad jednog utječe uvijek na rad drugoga.

Svi organi izgrađeni su od živih ili organskih tvari: bjelančevina, masti i šećera, i neživih ili anorganskih tvari: vode i mineralnih soli. Osim

toga ima i vitamina. Bjelančevine, mineralne soli i vitamini izgrađuju tijelo, a masti i ugljikohidrati (masti i šećer) daju toplinu odnosno energiju ili snagu. Tvari se u organizmu troše funkcijom samih organa, tjelesnim i duševnim radom, pa ih čovječji organizam mora naknaditi hranom koja sadrži sve te čestice. Probavni sustav ima zadaću da prerađuje hranu, otapa u tekućinu i izlučuje hranjive čestice pa ih predaje krvi, a krv ih krvotokom prenosi po čitavom tijelu, tj. do tkiva i stanica koje tim hranjivim tvarima izgrađuju potrošene dijelove.

Kad se hranjive tvari u krvi spoje s kisikom, koji u organizam uvode organi za disanje, razvija se toplina kao kod svakog drugog sagorijevanja, a stanice osim hrane dobivaju i kisik. Kod izgaranja preostaju štetne tvari, koje organi za izlučivanje uklanjaju iz tijela u obliku mokraće i znoja. Kod tog izgaranja stvara se i ugljični dioksid, a krv ga odvodi do organa za disanje (pluća), pa se disanjem uklanja iz tijela.

Krv ima dakle trojaku zadaću: a) da kisik raznosi u sva tkiva, b) da potrebne hranjive tvari doprema tamo gdje su tijelu potrebne, c) da odnosi štetne i nepotrebne tvari u pluća, crijeva, bubrege i žlijezde, odakle se lako izlučuju iz tijela. Ovu treću zadaću krvi nazivamo izlučivanje.

Da ponovimo: u pluća dolazi ugljični dioksid koji je nastao izgaranjem masti i ugljikohidrata; izdisanjem ga iz tijela izlučujemo. Suviška vode i drugih tekućina oslobođa se tijelo znojenjem; znoj izlazi kroz šupljinice na koži. Mnogo škodljive tekućine dovodi krv u crijeva. Najviše škodljivih tekućina i suvišak vode izlučuju bubrezi. Bubrežna arterija dovodi krv u bubrege, koji primaju iz nje škodljive tekuće tvari, pa ih izlučuju u obliku mokraće koja se skuplja u mokraćnom mjehuru. Odrastao čovjek izlučuje kroz bubrege oko 2 litre tekućine na dan.

Ako tijelo prima veću količinu bjelančevine nego što je potrebno, dolazi do većih poteškoća. U tijelu se onda stvara mokraćna kiselina, koja se uvlači u tkivo.

Prima li naše tijelo veću količinu ugljikohidrata nego što je potrebno suvišak se taloži u obliku masti na pojedinim dijelovima tijela. Ako se to događa u većoj mjeri, lako dolazi i do težih bolesti.

Čovječji se organizam neprekidno razgrađuje, izgrađuje, izmjenjuje i obnavlja, pa taj njegov rad nazivamo izmjenom tvari. Izmjenu tvari vrše četiri sustava organa: za probavu, za krvotok, za disanje i za izlučivanje. Do tog procesa ne bi moglo doći da se organizam redovno ne hrani, pa se on zato općenito naziva hranjenje organizma.

ZADAĆA I SASTAV HRANE

Hranom zovemo živežne namirnice biljnog i životinjskog porijekla, koje jedemo sirove ili prerađene u razna hladna i topla jela.

Biljke i životinje su živa bića, pa imaju isti sastav kao i čovječji organizam, ali su biljke mnogo vrednije za našu prehranu nego životinje. Bilj-

nom hranom, osobito sirovom, dobiva organizam sve potrebne tvari. Biljke imaju sposobnost da u svojim stanicama anorganske tvari pretvaraju u organske, tj. u bjelančevine, mast i šećer od kojih je sastavljen plod biljke, lišće, korijen i stabljika. Biljna hrana je važna i zbog toga što je izvor mineralnih soli i različitih vitamina. Osim toga ona pospješuje probavu i neutralizira kisele tjelesne sokove koji se stvaraju uživanjem mesa.

Sve su hranjive tvari u živežnim namirnicama kemijski spojevi, u kojima su zastupana četiri glavna elementa ili počela: ugljik, kisik, vodik i dušik. Osim ovih elemenata ima u nekim hranjivim tvarima i drugih, kao što su sumpor, fosfor, brom, jod, željezo i arsen, no u manjim količinama.

Ove tvari ne pojavljuju se u prirodi nigdje slobodne, već uvijek okružene vitaminima, mineralnim tvarima, fermentima, lipoidima, aromatičnim sastojinama itd. Svi ti sastavni dijelovi utiru put glavnim hranjivim tvarima, najavljuju ih, pomažu kod njihova rastvaranja u tijelu i potiču njihovo djelovanje, pa se zato i zovu pomoćne hranjive tvari.

Hrana ima zadaću da tijelu daje građu za rast, da nadomješta građu koja se istrošila funkcijom organa, tjelesnim i duševnim radom. Osim toga ona daje tijelu toplinu, snagu ili energiju za kretanje i obavljanje tjelesnog i duševnog rada. Hrana mora sadržati i zaštitne tvari, a to su vitamini koji čuvaju tijelo od bolesti.

Hrana će dati tijelu potrebnu građu za izgradnju stanica onda ako sadrži bjelančevine, mineralne soli i vodu. Bjelančevine su kemijske organske tvari koje sadrže dušik. Bjelančevina ima punovrijednih i manje vrijednih.

Punovrijednih bjelančevina ima u životinjskim živežnim namirnicama, tj. u mesu, ribama, jajima, mlijeku, siru, krvi i unutarnjim organima životinja. Osim toga ima ih u krumpiru i žitaricama (klici i ljusci), pa i u lišću nekog povrća, ali njihova količina i vrijednost nije još tačno ustanovljena. Malovrijedne bjelančevine nalaze se u voću, korijenju, plodu i lišću povrća.

Za naše tijelo jednako su važne punovrijedne i malovrijedne bjelančevine, no treba ipak nastojati da uživamo u prvom redu one namirnice u kojima ima punovrijednih bjelančevina: sir, meso, jaja i sočivice. Srednje su bogate bjelančevinama žitarice, pa orasi, gljive, krumpir i mlijeko, a mala količina bjelančevina nalazi se u voću, te u korijenu, gomolju, plodu i lišću povrća.

Od svih hranjivih čestica najskuplje su bjelančevine, odnosno najskuplje su one živežne namirnice u kojima ima mnogo bjelančevina. To bi trebalo da bude jedan od razloga da se ne uživaju u većim količinama nego što je potrebno.

Ako tijelo prima više bjelančevina nego što je potrebno, ili ako one ne odgovaraju potrebi, onda se ostaci bjelančevina razgrađuju u tijelu tako da izgaraju. Budući da je to izgaranje u malom opsegu, bjelančevine proizvode u našem tijelu i malo topline.

Mineralne tvari služe za izgradnju stanica, kosti, zubi, vlasi i kože. One pomažu kod procesa izmjene tvari u tijelu i kod procesa probave.

Od velikog su značenja za djelovanje žlijezda, kod primanja kisika iz zraka i kod izlučivanja ugljične kiseline.

Mineralne tvari sastoje se iz ugljika, fosfora, sumpora, klora, željeza, joda, kalcija, natrija, kalija, magnezija i floura. Ima ih u različitim živežnim namirnicama u većim i manjim količinama. One bazičnog karaktera nalaze se u povrću, krumpiru, voću i mlijeku, a one kiselog karaktera u mesu, jajetu, siru, sočivicama i žitnim proizvodima.

Hranom moramo dovoditi tijelu obje vrste mineralnih tvari u takvom omjeru da se postigne mali višak bazičnih mineralnih tvari. Suvišak bazičnih mineralnih tvari može se postići ako se voća, povrća, salate i krumpira uživa 5—7 puta više nego drugih namirnica.

Voda je potrebna za građu tijela, a ne za stvaranje topline i energije. I ona sadrži vrijedne mineralne tvari, u prvom redu kalcijeve soli. Poznato je da su ljudi koji žive u gorskim krajevima i uživaju tvrdu vodu mnogo jači i otporniji od onih koji uživaju meku vodu.

U našem tijelu ima oko 65% vode, pa npr. tijelo, kojemu je težina 70 kg, ima oko 46 kg vode. Od toga ono izlučuje 2—2,5 l vode na dan, a taj se gubitak mora hranom nadoknaditi. Vodu dobivamo hranom, i to voćem, povrćem, salatom, mlijekom i drugim tekućinama.

Toplinu proizvode u našem tijelu mast, šećer i škrob. Mast daje velike količine energije u obliku topline. Za tijelo je važno da zadrži svoju toplinu uvijek na 37°C, a to mu je omogućeno primanjem masti koja pomoću kisika izgara i razvija toplinu.

Masti su izgrađene od tri elementa, i to: ugljika, vodika i kisika. Ima ih gotovo u svim namirnicama. Kao biljni proizvod dobivamo ih od maslina, od sjemenja suncokreta, maka, lana, oraha, badema itd. Od životinjskih proizvoda sadrže masti u većim količinama mlijeko, vrhnje, maslac i masni sirevi. Životinje daju vlaknastu mast koju nazivamo slanina, salo, loj i riblje ulje.

Uz bjelančevine su masti najskuplje hranivo. Namirnice koje sadrže više masti skuplje su od onih koje je sadrže u neznatnim količinama. Već zbog toga ćemo odlučiti da ih nećemo uživati više nego što je neophodno potrebno. Dat ćemo prednost biljnim mastima, jer su one lako probavljive i jer je njihova proizvodnja jeftinija.

Mast služi tijelu kao građa, jer se u malim količinama nalazi u svim njegovim stanicama, pa i ispod kože, i to na mjestima gdje je potrebna zaobljenost. Mastima su po svom sastavu vrlo slični lipoidi, jer su oni spojevi masnih kiselina i alkohola. Lipoidi u kojima ima fosfora se lecitini, a ostali kolesterini. Kolesterina ima u biljnoj i životinjskoj hrani, a i u stanicama i tekućini čovječjeg organizma. Dobije li organizam hranom u krv previše kolesterina, dolazi do ovapnjenja žila, preugojenosti, šećerne bolesti, visokog tlaka, reumatizma i bolova od žučnih kamenaca. Takva oboljenja nastaju ako se uživa previše svinjske masti. Kolesterina ima u žumancu jajeta, u telećim moždanima, jetrima, bubrezima, plućima, srcu i prsnoj žlijezdi, zatim u maslacu, mlijeku i svinjskom mesu.

Najviše šećera prima naše tijelo u šećeru i medu ili sa škrobom, koji se može pretvoriti u šećer, a dobivamo ga s hranom u kojoj ima brašna,

rižom, krumpirom i u manjim količinama s različitim povrćem. S voćem dobiva organizam voćni šećer. Škrob i šećer nazivamo jednim imenom ugljikohidratima. To su spojevi ugljika, vodika i kisika. Škrob se nalazi u mišićima; kad se zaliha škroba istroši, javlja se umor sve dok tijelo ne stvori nove zalihe šećera i ne popuni njima mišiće.

Celuloza je vrlo slična ugljikohidratima: organizam je ne može rastvoriti, ali je potrebna za normalan rad crijeva.

Mast, šećer i škrob ne daju tijelu samo toplinu već i snagu ili energiju za kretanje i obavljanje tjelesnog i duševnog rada. Hrana ne bi mogla potpuno ispuniti svoju zadaću kad bi bila jednolična i kad ne bi davala organizmu više vrsta vitamina. Danas je već poznato oko 20 vrsta vitamina, koji su dobili imena po slovima abecede. Svaki vitamin ima drugu funkciju, a svi utječu i na kemijske promjene u organizmu.

Čovječje tijelo skuplja zalihu vitamina u jetri, mozgu, bubrezima, srcu i krvi. Vitamini su po svom sastavu silno osjetljivi na toplinu, svjetlo, kisik iz zraka i kiseline, pa se zato preporuča da se biljna hrana velikim dijelom uživa sirova, kao voće, povrće, salate itd.

Pomanjkanje vitamina A može uzrokovati različite zarazne bolesti i bolest očiju; vitamin A potpomaže rast tijela, izgrađuje kosti, pospješuje djelovanje žlijezda, jača oštrinu vida u sumraku i čini tijelo otpornim prema zaraznim bolestima. Ima ga mnogo u maslacu i drugim životinjskim i biljnim mastima, masnim ribama, kobasicama, u žumancu i zelenom povrću. Malo vitamina A sadržano je u krumpiru, sočivicama i žitaricama. Vitamin A osjetljiv je na zrak i svjetlo.

Isto je toliko važan i vitamin B. Kao posljedica nedostatka ovog vitamina u organizmu javlja se bolest nazvana beriberi. Očituje se u živčanim smetnjama i slabljenju tijela. Od te bolesti najviše obolijevaju ljudi u onim krajevima gdje je pretežna hrana ljuštena riža, a liječe ih na taj način da hrani dodaju lupine od riže. Vitamina B ima najviše u kvascu, zelenom povrću, žumancu, crnom kruhu, grašku, svinjskom mesu, bubrezima, jetri, mlijeku, siru i krumpiru.

Ima zapravo više vitamina koji spadaju u grupu B; nedostatak jednih izaziva bolest beriberi, a nedostatak drugih pelagru. Kod te bolesti upali se koža, javlja se proljev i obole živci. Vitamin B nije osjetljiv na toplinu.

Ne prima li tijelo dovoljno vitamina C, može lako oboljeti od skorbuta. Ta se bolest očituje u slabokrvnosti, čirevima na zubnom mesu i krvarenju iz zubnog mesa. Sličnu bolest dobiva dojenčad koja se hrani steriliziranim mlijekom. Dovoljno primanje vitamina C sprečava smetnje u rastu, stvara otpornost protiv infekcioznih bolesti i otklanja pojavu umora u proljetnim mjesecima. Kod povišene temperature, velikog napora i u trudnoći preporuča se uživanje većih količina tog vitamina. U takvim slučajevima namiruju se potrebe tabletama vitamina C. Vitamin C osjetljiv je na zrak i toplinu. U pravilnoj prehrani mora biti namirnica sa vitaminom C, a to su: salata, rajčica, zelena paprika, kupus, hren i luk. Osim toga treba obrocima dodavati voće: naranče, jagode, borovnice, ribiz i drugo. U limunu ima najviše vitamina C, pa se preporuča limunada.

Kod prehrane djece važne su namirnice u kojima ima vitamina D; to su riblje ulje, mlijeko i maslac. Osim toga vitamin D je sadržan u žumancu i masnim ribama. Sve te namirnice potrebne su i odraslima.

Zbog nedostatka vitamina D mekšaju kosti, pa se svijaju. Ta se bolest zove rahitis. Djeci oboljeloj od rahitisa daje se kao lijek riblje ulje. U sirovu povrću ima ergosterina, koji se u tijelu pretvara u vitamin D pod utjecajem ultravioletnih zraka. Dječji organizam može sam proizvesti vitamin D ako se obasjava ultravioletnim ili sunčanim zrakama. Vitamin D je vrlo osjetljiv na zrak i toplinu, pa ga zato u konzervama uopće nema.

Vitamin E potpomaže funkciju žlijezda, a ima ga u mekinjama žitarica.

Hranom mora organizam primati i aromatične tvari, jer one pomažu proces probave time što utječu na žlijezde da izlučuju probavne sokove. Osim toga pospješuju apetit. Aromatične tvari nalaze se u biljnim namirnicama kao voćne i biljne kiseline ili eterična ulja. U hrani se mogu sačuvati samo ako se njenom priređivanju posveti posebna pažnja.

Kuhati treba u pari ili pirjati, a ne kuhati otvoreno da cijela kuća miriše po jelu, a hrana najmanje. Važno je i kako se gule živežne namirnice, jer se baš ispod lupine nalaze aromatične tvari. Zato se preporučuje guljenje poslije kuhanja, ili da se, ako je moguće, uopće ne guli. Iz istih razloga ne smije se hrana dugo močiti u vodi, jer aromatične tvari prelaze u vodu. Aromatične tvari osjećamo ne samo kod voća i povrća već i kod žitarica. Kruh od crnog brašna sa svim njegovim dijelovima aromatičan je, a bijelom kruhu ili tjesteninama moramo dodavati aromatične tvari da budu tečnije.

Kad smo se upoznali sa zadatkom hrane u životu čovjeka i s njenim kemijskim sastavom, ostaje nam da upoznamo vrijednost i svojstva namirnica. To je potrebno zato jer nijedna namirnica ne zadrži u potrebnoj količini baš sve hranjive tvari, pa se hrana mora priređivati iz različitih namirnica. Treba znati birati namirnice koje najbolje odgovaraju principima pravilne prehrane.

TABLICA

Hranjive vrijednosti očišćenih živežnih namirnica
(K = kalorija, B = bjelančevine, M = masti, UH = ugljikohidrati)

Namirnice u težini od 100 g	Sastav				Vitamini				100 kal. u g. namirnica
	K	B	M	UH	A_1 I. J	B_1 mg	B_2 mg	C mg	
Svježe meso									
1. Govedina bez masti	98	21,5	0,9	0,5	30	0,07	0,17	0	102
2. Govedina mršava	120	20,5	3,5	0,5	30	0,07	0,17	0	83
3. Govedina srednje masna	135	20,0	8,0	0,5	40	0,06	0,16	0	65
4. Govedina masna	305	19,0	24,5	0,3	50	0,06	0,15	0	33
5. Govedina s kostima	145	19,0	7,0	0,0	20	0,07	0,18	0	69
6. Kosti	107	4,9	9,3	0,13	—	—	—	—	93
7. Teletina srednje masna	150	20,5	7,8	0,4	20	0,13	0,25	0	67
8. Teletina s kostima	117	14,2	6,1	0,3	—	—	—	—	85
9. Svinjetina srednje masna	340	15,2	31,0	0	0	0,96	0,12	0	29
10. Svinjetina s kostima	250	11,2	22,0	0,2	—	—	—	—	40
11. Ovčetina s kostima	200	9,8	17,1	1,25	—	—	—	—	50
12. Janjetina	161	21,0	8,0	—	20	0,14	0,26	0	62
13. Kunić	161	21,0	8,0	0	0	0,08	0,06	0	62
14. Jezik	230	16,0	17,5	0,1	0	0,15	0,23	0	43
15. Jetra	130	20,0	3,7	3	20500	0,52	3,3	32	77
16. Bubrezi	120	18,1	4,5	0,4	750	0,45	1,95	0	83
17. Slezena	116	17,8	4,2	1,0	—	—	—	—	86
18. Teleća pluća	88	15,2	2,5	0,6	0	0,25	0,26	14	114
19. Teleći mozak	115	9,0	8,5	0	0	0,25	0,26	14	87
20. Fileki	70	13,5	1,4	0,2	—	—	—	—	143
21. Svinjska glava i noge	199	23,0	11,3	0	—	—	—	—	50
Sušeno meso									
22. Svinjetina	174	22,5	8,8	0	0	0,78	0,19	0	57
23. Šunka srednje masna	335	25,0	25,0	0	0	0,78	0,09	0	30
24. Suha slanina	713	9,0	72,8	0	0	0,42	0,10	0	14
25. Sušeni jezik	394	24,3	31,6	0	0	0,15	0,23	0	25
26. Slanina svježa	734	9,7	74,64	0	—	—	—	—	14

Namirnice u težini od 100 g	Sastav				Vitamini				100 kal. u g. namirnica
	K	B	M	UH	A_1 I. J.	B_1 mg	B_2 mg	C mg	
Mesne prerađevine									
27. Mesne dom. kobasice	524	23,9	45,9	0	0	0,22	0,15	0	19
28. Goveđe kobasice	232	21,7	15,4	0	—	—	—	—	43
29. Salama	564	27,8	48,4	0	—	—	—	—	18
30. Krvavice	216	10,0	10,0	20,0	0	0,22	0,15	0	46
31. Jetrenjača	410	16,0	35,9	2,6	—	—	—	—	24
32. Tlačenica	248	11,8	11,5	25,1	—	—	—	—	40
33. Hrenovke	170	12,0	13,0	0	0	0,19	0,23	0	59
34. Čvarci	161	31,4	3,5	0	—	—	—	—	62
Divljač									
35. Fazan	115	23,3	1,9	0,5	—	—	—	—	87
36. Zec	105	23,0	1,0	0,5	0	0,03	0,06	4	95
37. Jarebica	114	24,3	1,4	0,5	—	—	—	—	88
38. Srna	105	21,3	2,0	0,5	—	—	—	—	95
Perad									
39. Patka	128	21,0	4,5	0,5	900	0,08	0,19	0	78
40. Guska	490	16,9	45,6	0,2	900	0,08	0,19	0	20
41. Kokoš	125	20,0	4,5	0	400	0,10	0,16	0	80
42. Golub	102	22,0	1,0	0,5	250	0,11	0,18	0	98
43. Pura	178	23,7	8,5	0,5	600	0,06	0,08	0	56
44. Pile	122	12,3	7,7	0,4	400	0,10	0,16	0	82
Ribe riječne									
45. Šaran	180	18,0	10,2	0	0	0,18	0,04	1,0	56
46. Som	—	—	—	—	0	0,06	0,08	0	—
47. Pastrva	90	18,0	2,5	0	0	0,06	0,08	0	111
48. Štuka	100	18,0	2,0	0	0	0,06	0,08	0	100
49. Rak	74	16,0	0,5	1	—	—	—	—	14
Ribe morske									
50. Skuše	160	18,9	8,9	0	—	—	0,2	0	62
51. List	28	6,1	0,3	0	—	—	—	—	36
52. Bakalar	361	81,6	2,7	0	0	0,04	0,05	2,0	28
53. Sardela	142	26,5	3,3	0,7	0	0,07	0,07	2,0	70
54. Morski rak	80	14,5	2,0	0,1	1000	0,08	0,09	0	125
Mlijeko i mliječni proizvodi									
55. Kravlje mlijeko	67	3,4	3,6	4,8	140	0,04	0,18	1,0	15
56. Slatko vrhnje	340	2,7	34.0	3,0	830	0,03	0,14	1,0	29
57. Kiselo vrhnje	216	3,5	20,0	3,1	830	0,03	0,14	1,0	46

Namirnice u težini od 100 g	Sastav				Vitamini				100 kal. u g. namirnica
	K	B	M	UH	A_1 I. J.	B_1 mg	B_2 mg	C mg	
58. Maslac	785	0,7	83,7	0,8	3200	—	—	—	13
59. Jogurt	60	3,5	3,0	4,0	—	0,05	0,2	—	167
60. Sir kravlji svježi	98	17,0	1,2	4,0	40	0,02	0,3	0	102
61. Sir punomasni	370	27,5	28,0	1,7	1450	0,01	0,4	0	27
62. Jaja	74	5,6	5,3	0,3	1000	0,10	0,3	0	135
63. Bjelance	16	3,8	0	0,2	0	0	0,22	0	625
64. Žumance	57	2,5	4,9	0,04	3210	0,32	0,52	0	175
65. Svinjska mast	925	0,3	99,0	0	0	0	0	0	11
66. Maslo	900	0,1	97,0	0,1	2500	0	0	0	11
67. Guščja mast	905	0,5	97,0	0	0	0	0	0	11
68. Margarin	791	0,5	84,5	0,4	0	0	0	0	13
69. Ulje	925	0,0	99,4	0,2	0	0	0	0	11
Žitarice i brašno									
70. Riža	354	10,9	1,3	72,4	0	0,05	0,03	0	28
71. Ječmena kaša	380	12,0	2,7	74,0	0	0,15	0,08	0	26
72. Pšenična krupica	352	9,5	0,2	75,0	0	0,20	0,14	0	28
73. Kukuruzna krupica	365	9,0	1,0	78,0	0	0,15	0,05	0	27
74. Pšenično brašno krušno	359	11,6	1,6	72,3	0	0,32	0,07	0	28
75. Kukuruzno brašno	365	10,0	3,0	72,0	450	0,45	0,11	0	27
76. Brašno 2	375	12,5	6,0	65,0	0	0,13	0,04	0	27
77. Brašno 0	360	10,7	1,1	74,7	0	0,45	0,13	0	28
78. Mrvice	320	7,2	0,5	69,8	—	—	—	—	31
79. Heljda	320	8,0	1,0	68,0	0	0,31	0,08	0	31
80. Kukuruzni kruh	227	5,8	1,7	45,7	382	0,30	0,13	—	44
81. Pšenični kruh	246	8,1	0,3	51,2	0	0,06	0,05	0	41
82. Mliječni kruh	270	6,8	0,5	57,8	—	—	—	—	37
83. Polubijeli kruh	239	7,5	0,4	49,0	0	0,05	0,04	0	42
84. Prepečenac	374	9,9	2,6	75,5	0	0,07	0	0	27
85. Keksi	406	8,6	10,4	66,7	0	0,03	0,10	0	25
86. Tjestenina kupljena	369	12,9	0,7	76,5	0	0,13	0,08	0	27
87. Tjestenina s jajima (4 jaja na kg brašna)	362	14,2	2,4	68,7	200	0,13	0,12	0	28
88. Kvasac	100	16,0	1,5	5,5	—	—	—	—	100
Šećer, med, čokolada									
89. Šećer kristal	400	0	0	98	0	0	0	0	25
90. Med	340	0,5	0	82,0	0	0	0,04	0,4	29
91. Marmelada	240	0,4	0	57,7	10	0,02	0,02	6,0	42
92. Pekmez	231	1,5	0	54,8	10	0,02	0,02	6,0	43
93. Mak	536	19,5	40,8	18,7	—	—	—	—	19
94. Čokolada za kuhanje	535	6,5	27,5	62,0	60	0,07	0,24	0	19
95. Kakao	465	22,0	26,0	31,0	120	0,55	1,74	0	22
Povrće									
96. Leća	340	26,0	2,0	53,0	100	0,50	0,21	3	29
97. Grašak suhi	330	23,5	2,0	53,0	0	0,35	0,15	2	30

Namirnice u težini od 100 g	Sastav				Vitamini				100 kal. u g. namirnicama
	K	B	M	UH	A_1 I. J.	B_1 mg	B_2 mg	C mg	
98. Grah suhi	315	23,7	1,7	47,3	30	0,35	0,18	3	32
99. Bob svježi	71	7,1	0,4	9,0	—	—	—	—	141
100. Grašak zeleni	83	6,5	0,5	12,5	680	0,36	0,18	26	120
101. Krumpir	96	2,0	0,2	20,9	0	0,10	0,03	10	104
102. Korabica	35	0,1	6,0	5,9	350	0,15	0,05	61	286
103. Celer	45	1,5	0,3	9,0	0	0,05	0,04	7	222
104. Mrkva žuta	45	1,2	0,3	9,1	10000	0,06	0,04	6	222
105. Mrkva crvena	35	2,5	0,1	6,0	12000	0,07	0,06	6	286
106. Cikla	34	1,3	0,1	6,8	20	0,02	0,05	10	294
107. Rotkvica	45	2,0	0,1	8,5	10	0,05	0,04	30	222
108. Češnjak	135	7,0	0,1	26,0	—	—	—	—	74
109. Luk crveni	45	1,3	0,1	9,5	50	0,03	0,04	9	222
110. Poriluk	41	2,8	0,3	6,5	40	0,06	0,04	18	243
111. Šparga	20	2,0	0,	2,5	1000	0,16	0,19	33	500
112. Mangold (blitva)	14	0,8	0,1	2,4	6000	0,09	0,19	70	714
113. Špinat	29	2,5	0,3	2,0	9240	0,11	0,20	59	344
114. Salata za rezanje	23	2,1	0,4	1,7	910	0,06	0,08	43	435
115. Salata endivija	20	2,0	0,0	2,5	3000	0,07	0,12	11	500
116. Salata glavatica	16	1,5	0,3	2,0	200	0,04	0,08	7	625
117. Matoviljac	23	2,1	0,4	2,7	10	0,03	0,02	32	435
118. Peršin	50	3,7	0,72	6,7	30000	0,08	0,30	106	200
119. Cvjetača	30	2,5	0,3	4,5	90	0,11	0,10	69	333
120. Kelj	71	4,9	0,9	10,3	100	0,06	0,05	50	141
121. Repa	42	1,3	0,1	8,7	10	0,05	0,04	30	238
122. Kupus bijeli	29	1,7	0,2	4,8	100	0,06	0,05	50	344
123. Kupus crveni	30	1,8	0,2	4,8	300	0,06	0,05	60	333
124. Artičoki	40	3,2	0,6	5,0	390	0,15	0,03	11	250
125. Mahune	38	2,5	0,2	6,5	400	0,08	0,12	17	263
126. Krastavci svježi	8	0,6	0,3	1,9	0	0,03	0,04	8	1250
127. Buče	32	1,0	0,1	6,5	100	0,06	0,04	20	313
128. Paprika zelena	25	1,0	0,2	4,0	290	0,04	0,05	103	400
129. Paprika crvena	28	1,2	0,2	5,1	770	0,07	0,07	89	357
130. Rajčica svježa	26	1,0	0,2	4,0	700	0,05	0,04	24	385
131. Rajčica ukuhana	95	5,0	0,0	15,0	1880	0,09	0,07	28	105
132. Dinja	30	0,8	0,1	6,4	—	—	—	—	333
133. Kiseli kupus i repa	36	2,7	0,5	5,0	50	0,03	0,04	18	278
134. Kiseli krastavci	11	0,7	0,2	1,5	310	0	0,06	6,0	909
135. Kisela paprika	25	1,2	0,2	4,4	630	0,04	0,07	120	400
136. Hren	9	0,3	0,0	1,9	—	—	—	—	111
137. Gljive svježe	33	4,9	0,2	3,6	0	0,10	0,42	5	303
138. Vrganji suhi	313	41,7	1,7	30,8	—	—	—	—	32
139. Rabarbara	16	0,7	0,1	3,0	—	—	—	—	625
Voće									
140. Datulje	300	1,6	—	72,0	180	0,08	0,04	0	33
141. Bademi	637	21,4	53,2	13,2	—	—	—	—	16
142. Naranče	60	0,8	1,4	13,0	170	0,08	0,03	50	167
143. Limuni	37	0,7	0,3	8,4	—	0,04	—	50	270
144. Rogači	300	5,6	1,12	45,54	—	—	—	—	30
145. Orasi	580	11,5	52,5	11,0	130	—	—	—	17
146. Lješnjaci	500	12,0	56,5	6,0	100	0,66	0	0	20
147. Kesten	226	6,9	4,1	39,7	0	0,26	0,22	30	44

Namirnice u težini od 100 g	Sastav				Vitamini				100 kal. u g: namirnica
	K	B	M	UH	A_1 I. J.	B_1 mg	B_2 mg	C mg	
148. Grožđice	295	1,6	1,2	66,2	50	0,15	0,08	0	34
149. Jabuke	60	—	0,7	13,5	90	0,04	0,03	5	167
150. Kruške	60	—	0,3	14,0	20	0,02	0,04	4	167
151. Dunje	62	—	0,9	14,0	0	0	0	12	161
152. Trešnje	70	1,0	0,6	16,0	620	0,05	0,06	8	143
153. Višnje	60	0,9	0	12,0	620	0,05	0,05	8	167
154. Kajsije	55	1,0	1,2	11,0	2500	0,04	0,06	6	182
155. Šljive svježe	76	0,8	1,0	17,0	350	0,06	0,40	5	132
156. Šljive suhe	280	2,7	0,7	64,0	80	0,12	1,11	0	36
157. Ogrozd	42	1,0	0,4	9,1	290	0,40	0,02	33,0	238
158. Breskve	65	0,8	0,1	14,0	880	0,02	0,05	8,0	154
159. Grožđe	80	0,7	0,8	18,0	80	0,06	0,04	4,0	152
160. Lubenice	30	1,0	0,1	6,5	170	0,04	0,04	6,0	333
161. Borovnice	50	1,0	0	9,0	100	0,03	0,04	29	200
162. Dud	50	1,0	0	9,0	100	0,03	0,04	29	200
163. Masline	417	3,2	39,0	8,6	—	—	—	—	24
164. Banane	100	1,3	0,4	23,0	430	0,09	0,06	10	100
165. Ribiz	58	1,4	0,4	11,8	120	0,04	0,02	36	172
166. Kupine	45	1,0	0,8	9,0	170	0,03	0,05	24	222
167. Jagode	45	1,5	1,8	8,0	100	0,03	0,04	29	222
168. Maline	40	1,5	1,6	7,0	130	0,02	0,07	24	250
169. Brusnice	46	1,3	0,7	7,5	—	—	—	—	217
170. Smokve svježe	77	1,4	0,4	17,5	80	0,06	0,05	2	130
171. Smokve suhe	270	3,3	0,6	58,8	80	0,12	0,11	0	37
Piće									
172. Voćni sokovi	36	0,5	0,2	8,0	210	0,03	0,03	5	278
173. Voćni sokovi sa šećerom	81	0,5	0,2	19,0	—	—	—	—	123
174. Žestoka alkoholna pića	371								27
175. Konjak	336								30
176. Vino	60								167
177. Pivo	49								204
178. Malinov sirup	28	0,15	0	68,9	—	—	—	—	35

VRIJEDNOST NAJVAŽNIJIH NAMIRNICA

Vrijednost živežnih namirnica prosuđuje se po tome koliko i kakvih hranjivih čestica one sadrže i kako ih čovječji organizam iskorišćuje. Uglavnom možemo reći da su živežne namirnice biljnog porijekla vrijedne zbog sadržaja ugljikohidrata, bjelančevina (sočivice), mineralnih tvari, vode i vitamina, te zbog toga što ih čovječje tijelo može dobro iskoristiti.

Vrijednost je namirnica životinjskog porijekla u velikoj količini punovrijednih bjelančevina, ali ih naše tijelo ne treba mnogo, pa se kod pravilne prehrane izbjegava davanje veće količine mesa.

1. *Krumpir* sadrži vrijedne hranjive tvari, ali ne u dovoljnoj mjeri. Kako je on vrlo omiljena hrana i dio dnevne prehrane, treba ga znati na različite načine priređivati i vezati s namirnicama koje mu povećavaju hranjivu vrijednost. Najviše mu možemo povećati hranjivu vrijednost ako ga povežemo s mesom, jer tako dobiva organizam najviše bjelančevina. Krumpir se često povezuje s jajima i s mlijekom, da bi se dobilo više bjelančevina. On sadrži veću količinu škroba koji daje toplinu i snagu, pa može zadovoljiti potrebe organizma i kod težeg tjelesnog rada, samo ako se zgodno poveže s nekom namirnicom. U krumpiru ima malo vitamina B i C. Budući da se vitamini i bjelančevine nalaze pod ljuskom, treba ga tanko oguliti ili kuhati u ljusci. Ako se krumpir tanko guli, zadovoljit će se i princip štedljivosti. Oguljeni krumpir ne smije se dugo ostavljati u vodi, jer ona izvlači hranjive čestice. Zbog toga nije racionalno ni bacati vodu u kojoj se krumpir kuhao. U njemu ima i mineralnih tvari bazičnog karaktera, koje vrlo dobro utječu na probavu, tj. ublažuju kiseline koje nastaju kod probave mesa, jaja i tjestenina.

Krumpir je zasitna i jeftina namirnica, pa se zato, priređen na različite načine, preporuča za dnevnu prehranu.

2. *Mrkvica, rotkvica i cikla* sadrže šećer, mineralne tvari i vitamine. Ovo je korjenasto povrće i ukusno i jeftino, a posebno je korisno za prehranu bolesnika i djece.

3. *Šparga, korabica i poriluk* imaju malu hranjivu vrijednost, jer sadrže minimalan postotak bjelančevina, ugljikohidrata i masti, a mnogo vode. Od njih se najviše cijeni šparga zbog posebnog ukusa i lake probavljivosti.

4. *Salata, špinat, mangold, zelje, kelj,* obiluju mineralnim tvarima i vitaminima, pa su vrlo važni u dnevnoj prehrani. Treba ih naglo prati pod tekućom vodom, a salatu nakon pranja dobro ocijediti i onda začiniti. Ovo se povrće (osim salate) mora kuhati u vrućoj slanoj vodi, da ne izgubi vrijedne mineralne soli. U njemu se nalazi u većoj količini i vitamin A, i to osobito u povrću intenzivno zelene boje.

5. *Rajčice, krastavci i buče* sadrže mnogo vode, mineralnih tvari i vitamina. Najviše se cijene rajčice zbog bogatstva vitamina, pa se u dnevnoj prehrani mnogo upotrebljavaju svježe i priređene na različite načine.

6. *Zeleni grašak i mahune* sadrže više hranjivih tvari, pa ih ubrajamo u vrijednu hranu. Zeleni grašak ima i dosta vitamina, mahune manje.

7. *Grah, grašak (suhi), leću, bob i soju* zovemo jednim imenom sočivice. One imaju veliku hranjivu vrijednost, jer sadrže mnogo bjelančevina, koje naše tijelo ne može posve ni iskoristiti. Osim toga imaju vrlo mnogo šećera i škroba, a manje celuloze i mineralnih tvari. Najveća je hranjiva vrijednost soje, jer ima najviše punovrijednih bjelančevina, masti i škroba. Zato soja može potpuno nadomjestiti meso i jaja. Iza soje je prva po hranjivoj vrijednosti leća, pa onda grah i bob. Ostale sočivice nemaju masti uopće ili samo vrlo malo. Zato im kod priređivanja treba dodati masti da im se poveća hranjiva vrijednost. Iz istoga razloga povezujemo sočivice s jelima od krum-

pira i kiselim zeljem. Sočivice treba dugo kuhati da omekšaju i da organizam može lakše iskoristiti hranjive čestice. I dobrim žvakanjem svih namirnica može se potpomoći iskorišćivanje hranjivih sastojina.

Uživanjem sočivica dovodimo tijelu toplinu, a prema tome i veću množinu energije. U sočivicama ima i mineralnih tvari, najviše vapna, i nešto željeza. Sve sočivice sadrže sasvim neznatne količine vitamina.

Budući da su sočivice važne namirnice u dnevnoj prehrani, treba od njih priređivati različita jela, radi bolje probave i iskorišćivanja hranjivih tvari.

8. *Gljive* sadrže nešto bjelančevina, mineralnih tvari, vitamina gotovo ništa, ali mnogo aromatičnih tvari. U dnevnoj prehrani mogu poslužiti samo za priređivanje juha i umaka.

9. *Žitarice,* prerađene u kašu ili samljevene u brašno jednostavnom meljbom, imaju veliku hranjivu vrijednost. One pružaju organizmu, osim ugljikohidrata, bjelančevine, mineralne tvari i vitamine. Danas je proizvodnja punovrijednih žitnih proizvoda vrlo otežana zbog složene meljave u većini mlinova. Takvom meljavom brašno gubi bjelančevine i mineralne tvari, a smanjuje mu se i tečnost zbog gubitka aromatičnih tvari.

10. *Voće* je izvanredno zdrava hrana, pa se preporučuje za jelo, ali samo ono koje je posve zrelo i zdravo. Voće čisti krv i pospješuje probavu. Najvrednije voće, u zdravstvenom i gospodarskom pogledu, jesu trešnje, šljive, brusnice i borovnice, zbog veće količine mineralnih tvari i vitamina. Voće sočnih plodova sadrži mnogo vode pa djeluje osvježujuće. Osim toga ima u njemu šećera, kiselina, mineralnih tvari i vitamina. Najmanju hranjivu vrijednost imaju limuni, naranče i ribiz, ali se oni mnogo cijene zbog vitamina, kiseline i obilne količine soka koji osvježuje. Orasi, bademi, smokve, kesteni, banane i datulje imaju suhe plodove. Budući da sadrže punovrijedne bjelančevine, masti i ugljikohidrate, vrlo su hranjivi, ali teže probavljivi.

Tko može jesti mnogo voća, bit će otporniji prema svakoj bolesti.

ŽIVEŽNE NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PORIJEKLA

1. *Meso* ne treba uživati u većim količinama, jer sadrži samo bjelančevine i mast. Hranjivu vrijednost svih vrsta mesa možemo označiti prema sadržaju ovih hranjivih čestica: punovrijednih bjelančevina, masti i vode. Kod svinjskog mesa može postotak masti doseći i 40%. Mineralnih tvari i vitamina ima u mesu vrlo malo. U jetri ih ima mnogo, pa se uživanje jetre preporučuje bolesnicima. Suho meso sadrži mnogo manje vode. Hranjiva vrijednost mesa zavisi o starosti i hranjenju životinja. Svi dijelovi mesa jedne životinje nemaju istu hranjivu vrijednost. Meso oko bubrega ima na primjer mnogo više masti nego meso od buta. Pržolica ima više masti od rostbifa. Što je meso masnije, to je hranjivije, ali teže probavljivo i ima manje vode.

Drugačiju hranjivu vrijednost ima sirovo meso, drugačiju kuhano, a drugačiju pečeno. Isto tako postoji razlika u hranjivoj vrijednosti između

mršavog i masnog mesa, što se vidi iz tablice. Kod priređivanja mesa treba paziti da je odležano, jer se stajanjem stvara mliječna kiselina koja ga omekšava. Prije priređivanja treba meso malo tući da se razbiju vezivne ovojnice.

2. *Riba* je mnogo povoljnija hrana i u zdravstvenom i u gospodarskom pogledu. Ona nam daje punovrijedne bjelančevine gotovo u istoj količini kao i meso drugih životinja. Osim toga pruža tijelu vitamine A i D i mineralne tvari: fosfor, vapno i jod, a neke ribe i dosta masti. Meso ribe je hranjivo i lako probavljivo, osobito onih riba koje imaju tijelo pokriveno ljuskama. Teško probavljivo je meso masnih riba. Od načina priređivanja ribe najpovoljnije je, radi probavljivosti, kuhanje.

3. *Divljač* se sa zdravstvenog gledišta može preporučiti, jer je meso vrlo hranjivo i lako probavljivo, a nije masno.

4. *Mlijeko* je sa svojim proizvodima maslacem, maslom, vrhnjem i sirom najvrednija namirnica. Na žalost nije još poznato da li bjelančevina mlijeka ima istu hranjivu vrijednost kao bjelančevina mesa, jaja i ribe, i da li mlijekom i mliječnim proizvodima možemo naknaditi meso.

Čovjek koji uživa dobro priređenu biljnu hranu i uz to mlijeko i mliječne proizvode ne može osjećati nedostatak bjelančevina, iako ne jede meso i jaja.

Mlijeko i mliječni proizvodi sadrže, osim bjelančevina, i lako probavljivu mast, šećer, mineralne tvari, lipoide i vitamine A i D, dakle sve hranjive čestice.

Kakvoća mlijeka ovisi o tome koliko sadrži masti, a koliko vode. Zato bi bilo dobro da svaka kuhinja ima spravicu koja pokazuje da li je mlijeko obrano ili je u nj ulivana voda.

Često se događa da je na trg doneseno obrano mlijeko, no po izgledu nije plavkasto, jer je prokuhano. Kuhanjem se u mlijeku promijene bjelančevine, pa stoga ono postane žućkasto.

Iz zdravstvenih razloga važno je da se mlijeko što manje kuha, jer se kuhanjem uništava vrijednost vitamina. Mlijeko je lako probavljivo. Zato se mnogo upotrebljava u bolesničkoj hrani, kao lijek kod nekih bolesti. Danas se ne smije potcijeniti ni obrano mlijeko i stepka, i šteta je oboje upotrijebiti za hranu mladih životinja.

Kiselo mlijeko sadrži mliječnu kiselinu koja je izvrsna za čišćenje crijeva.

Maslac stoji u zdravstvenom pogledu ispred ostalih masti, jer sadrži vitamine A i D, a uz to ima dobru aromu koju druge masti nemaju.

5. *Jaja* se u kuhinji upotrebljavaju vrlo mnogo i to ne samo tako da se na različite načine priređuju, već se stavljaju u različita jela radi povezivanja pojedinih živežnih namirnica; jela se time prorahljuju i povećava im se hranjiva vrijednost. Sa zdravstvenog gledišta jaje zaostaje za mlijekom, iako sadrži punovrijedne bjelančevine, lipoide, lecitin, vitamine A i D i mineralne tvari. Od mineralnih tvari ima kalijevih, natrijevih i sumpornih spojeva, fosfora i kalcija.

Vrijednost je jajeta u tome što su hranjive čestice u njemu koncentrirane, pa se jednim jajetom dobiva mnogo na hranjivoj vrijednosti, a povećanje obujma hrane jedva je primjetljivo.

6. *Med* je vrlo zdrava i dobra hrana, ali ako se previše uživa, može biti teško probavljiv. U medu ima bjelančevina, šećera i vode, a osim toga mravlje kiseline i vitamina. Cijeni se kao ljekovito sredstvo i kao hrana za jačanje tijela u vrijeme oporavljanja. Lako probavljivi voćni i grožđani šećer, koji se nalazi u medu, ima za zdravlje velik utjecaj. Šećer se može zamijeniti medom, a to ima i gospodarsku važnost.

Poznavajući vrijednost živežnih namirnica, možemo zaključiti da ćemo se ispravno hraniti samo onda ako uživamo mješovitu hranu.

VAŽNOST SOLI I VODE U PREHRANI

Sol služi u prehrani ne samo kao začin već i kao nadopuna mineralnih tvari. Sastoji se od natrija i klora. Pomoću klora stvara se u želucu solna kiselina koja pospješuje rastvaranje hrane, a natrij je važan kod izmjene tvari u tijelu. Kao dnevna potreba soli računa se 10 g, jer ta količina ne djeluje štetno. Dokazano je da kuhinjska sol nije neophodno potrebna izgrađenom organizmu, jer je gubitak soli u tijelu neznatan, i lako se naknađi samim namirnicama koje sadrže soli. Dodatak soli potreban je samo radi okusa, jer nezasoljena hrana nije tečna. Sol izaziva u tijelu potrebu za vodom, pa se već zbog toga mora paziti da se ne upotrebljava previše, jer preveliko uživanje vode razrеđuje sokove i slabi probavu. Kod prekomjernog uživanja soli dolazi do smetnji u otporu krvi, u bubrezima i do podražaja živčanog sistema.

Soli ima gorske i morske. Morska sol, koja dolazi u trgovinu u kristalima, sadrži osim klora i natrija još i drugih mineralnih tvari i zato se smatra vrednijom u prehrani. Ona se upotrebljava za pripremanje dijetetske soli. Nepročišćena morska sol daje se kao hrana stoci. Gorska sol dolazi u trgovinu samljevena u prah.

Voda je najbolje piće, koje sadrži dosta mineralnih tvari, a najviše vapna. To je tako zvana tvrda voda za razliku od mekane, koja nema mineralnih tvari (kišnica) a služi u tehničke svrhe. Tvrda voda je zdrava, jer čini čovjeka otpornijim prema bolestima.

Tijelo zdrava čovjeka sadrži oko 45 l vode, a kod normalnog života izlučuje mokraćom i znojenjem 2—3 l vode na dan, pa taj gubitak treba nadoknaditi prehranom. Mnogo vode prima organizam i hranom; zato se kaže da vodu i jedemo. Čovjek mora dnevno primiti oko 35 g vode na svaki kilogram težine. Prema tome, čovjek od 70 kg mora primiti dnevno 2450 g ili oko $2^1/_2$ l vode s jelom i pićem.

Količina vode koju sadrže neke namirnice:

maslac — — — —	15%	krumpir — — — —	75%
orasi — — — —	15%	jabuke — — — —	84%
med — — — —	20%	mlijeko — — — —	87%
sir — — — —	30—50%	kelj — — — —	92%
kruh — — — —	37%	rajčica — — — —	94%
meso — — — —	65%	salata — — — —	94%

Iz ovog prikaza vidimo kojim namirnicama primamo najveću količinu vode. Čovječjem tijelu je voda neophodno potrebna za obavljanje njegovih funkcija. Kad tijelo ne bi imalo dovoljno vode za te životne procese, morala bi nastupiti smrt. Bez uživanja vode može čovjek živjeti najdulje 5 dana, a bez uživanja hrane može živjeti 20—40 dana.

Vodu nije dobro piti za vrijeme jela. Žvakanjem treba potaknuti žlijezde na rad da bi se s hranom izmiješalo što više sline, koja je rastvara. Razrjeđujemo li slinu vodom, nema ona više pravo djelovanje. Najbolje je piti poslije jela, ukoliko se osjeća žeđ. Treba se čuvati prehladne vode, da ne dođe do prehlade i katara želuca. Kod velike vrućine preporučuje se da se čovjek što više uzdržava od vode, naročito hladne, jer se onda vrućina mnogo lakše podnosi. Uživanje hladne vode za vrijeme vrućine pospješuje znojenje. Mnogo je bolje u tom slučaju piti topli čaj.

DRAŽILA I ALKOHOLNA PIĆA

Dražila se ne mogu ubrojiti u hranu, ali imaju posebno djelovanje na probavne organe i utječu na živčani sistem ako se uživaju pretjerano.

Dražilima dobiva tijelo stanovitu količinu tekućine, no kad je potreba za tekućinom u većim količinama uzrokovana preoštro začinjenom hranom, može njihovo uživanje biti štetno. Hrana bogata bjelančevinama i masti a začinjena solju i paprom izaziva potrebu za mirodijama i alkoholnim pićima, za kavom, čajem i duhanom.

Pravilna prehrana može utjecati, da se takva potreba ukloni, uz uvjet da se isključi prekomjerno uživanje oštrih začina. Iz iskustva je poznato da je čovjeku najteže ukloniti zle navike, pa je u najviše slučajeva beskorisno govoriti čovjeku, koji se nepravilno hrani, da se odreče dražila, alkohola i duhana.

Zato je važno već u najranijoj dobi odgajati čovjeka u pravilnoj prehrani, zaposliti ga u odgovarajućoj zdravoj i moralno vrijednoj okolini. Kad bi se o tome više mislilo, brzo bi se osjetili povoljni rezultati u životu naroda.

Nauka o prehrani ne odbacuje potpuno uživanje oštrih začina ni dražila, ali želi pokazati put k zdravom načinu života.

Najobičnija dražila ili sredstva za uživanje jesu: kava, čaj i kakao.

Kava sadrži kofein, hlapivo ulje i trijeslovinu. Hlapivo ulje razvija se prženjem kave, a trijeslovina kuhanjem. Kuhanjem postaje kava neukusna, jer se u vodi otopi trijeslovina koja nema ugodan okus.

Kava je ugljikohidrat, ali kao takav nema nikakve vrijednosti u prehrani.

U čaju ima teina, koji je otrov i djeluje jednako kao i kofein u kavi. Osim toga ima trijeslovine i hlapivog ulja koje čaju daje aromu.

Kakao je po svom sastavu mnogo bliži hranivu nego dražilu: sadrži masti, bjelančevine i škroba. Osim toga ima nešto trijeslovine i teobromina. Zbog male količine teobromina ne djeluje kao dražilo, pa se daje djeci.

Kava i čaj osvježuju, pospješuju izlučivanje i proširuju krvne sudove u srcu i mozgu, pa ako se umjereno uživaju mogu se smatrati korisnim pićima.

U sredstva za uživanje ubrajamo i alkoholna pića: pivo, vino, prošek, konjak, rakiju, liker i rum. Najmanji je postotak alkohola u pivu (4%), u vinu ga ima oko 10%, a u ostalim alkoholnim pićima 30—60%. Alkoholna pića djeluju štetno na čovječji organizam, pa se smiju uzimati samo povremeno i u malim količinama. Dnevno uživanje alkohola uništava pomalo sve čovječje organe, a najviše jetra, bubrege, želudac i krvne žile. Alkohol kao i druge tekućine dolazi u krv. Tu se spaja s kisikom, koji oduzima stanicama. Popije li čovjek veću količinu alkohola, gubitak kisika može biti tako velik da prestane funkcija tjelesnih stanica i nastupi smrt. To je otrovanje alkoholom.

S krvlju dolazi alkohol i u živčane stanice mozga, oduzima im kisik i time im priječi normalan rad. Čovjek se nalazi u posebnom raspoloženju, omamljen je kao nekim narkotičnim sredstvom, nije svjestan što govori i radi; kažemo da je pijan. Prekomjerno uživanje alkohola dovodi često i do duševnih bolesti. Alkohol je opasan otrov za djecu. Ona, koja ga uzimaju, zbog nenormalnog rada stanica u mozgu teško pamte, ne znaju pravilno zaključivati, teško uče i nemaju razvijen osjećaj dužnosti.

Iznemoglim osobama propisuje liječnik alkohol (vino i konjak) kao lijek, jer alkohol oduzima krvi kisik. Oduzimanjem kisika pospješuje se rad organa za disanje, tj. postiže se življi rad srca i krvotoka, a to je za iznemogli organizam vrlo važno.

ZAČINI

Začini su živežne namirnice ili vrlo malo hranjive ili uopće bez hranjivosti. Upotrebljavamo ih samo radi okusa. Utječu na izmjenu tvari jer probavne žlijezde podražuju na izlučivanje sokova. Preveliko uživanje začina štetno je za probavne organe.

Začine dijelimo na blage ili domaće i oštre ili strane. Među domaće i blage ubrajamo: luk, češnjak, vlasac, lovor, ružmarin, majoran, limun i šećer, a među oštre i strane: papar, papriku, klinčić, cimet, orašak, kajenpapar, vaniliju, kapar itd. Princip je pravilne prehrane da oštre začine (papar i papriku) u dnevnoj prehrani upotrebljavamo vrlo umjereno, ne samo iz zdravstvenih razloga već i zbog toga što hrana inače gubi svoju prirodnu aromu. Zdravi su i blagi začini razne tekućine, kao vinski ocat, sok od limuna i naranče. Upotrebljavaju se za začin nekih salata. Njihova oštrina može se ublažiti dodatkom vode. Limunova kiselina je vrlo zdrava, jer sadrži vitamin C i bazične minerale. Kod nas se mnogo upotrebljava za začin i kiselo vrhnje kao dodatak varivima, juhama i salatama. Ako se kao začin upotrijebi ocat, preporučuje se vinski, jer octena kiselina dobivena sintetičnim putem suviše nadražuje sluznicu želuca i crijeva. Pravilna prehrana preporučuje umjereno kiseljenje hrane.

Ima začina i u obliku umaka: muštarda, francuski senf i wochester-umak, koji se dodaju drugim umacima i mesnim jelima. Među oštre začine može se ubrojiti mesni ekstrakt, koji se upotrebljava kao dodatak juhama, i pasta od sardelica, koja služi kao začin umacima i drugim slanim jelima.

Najmiliji i najrašireniji začin je šećer. On je ujedno i hranjiv, samo je rafiniranjem izgubio minerale, vitamine, fermente i aromatične tvari koje su se nalazile u repi. Šećer je lako probavljiv ako se uzima u malim količinama. Lako se topi, pa ga i organizam lako iskorišćuje. Ali uživanje u većim količinama može uzrokovati smetnje: prerano ovapnjenje žila, bolesti probavnih organa, kvarenje zuba.

Sintetičnim putem dobiveni začini jesu: kristalizirana limunova kiselina, saharin, vanilin-šećer, razna ulja i esenci različitih mirisa koji se upotrebljavaju za pravljenje likera i u slastičarstvu. Ti začini nemaju hranjive vrijednosti i ne preporučaju se, osim u vrijeme kad se osjeća oskudica šećera, limuna, vanilije i drugih prirodnih mirodija i začina. Gospodarska je vrijednost saharina u tome što je 500 puta slađi od šećera. Zato kod upotrebe treba biti oprezan, jer se i najmanji suvišak osjeća u hrani po neugodnu teku. U odgovarajućoj količini saharin potpuno nadomješta šećer u pogledu okusa.

PROBAVA U ČOVJEČJEM ORGANIZMU

Prerađivanje primljene hrane u organizmu nazivamo probavom, a organe koji u tom prerađivanju sudjeluju probavnim organima. Probavni organi crpu iz hrane sve što je tijelu potrebno i to odvode u krv, a ono što je nepotrebno i štetno uklanjaju iz tijela.

Probavni kanal obložen je sluznicom. U njoj se nalazi mnogo sitnih žlijezdica koje izlučuju probavne sokove i sluz, pa je zato uvijek vlažna i kliska. U tim sokovima ima fermenata ili encima, koji su važni za probavu jer rastvaraju bjelančevine, masti i ugljikohidrate. Bjelančevine razgrađuju fermenti pepsin i tripsin na aminokiseline, masti razgrađuju lipaza, tripsin i eripsin na masne kiseline i glicerin, a ugljikohidrate ptialin na jednostavne šećere. Kemijski proces koji se u organizmu zbiva pomoću fermenata zove se fermentacija ili vrenje.

Probava počinje u ustima, gdje se hrana usitnjuje i miješa sa slinom. U ustima su smještene žlijezde, koje izlučuju slinu, a u njoj ima ptialina. Pomoću jezika se usitnjena hrana dobro izmiješa. Ptialin pretvara jedan dio škroba u šećer koji se u slini otapa. Što nam hrana više prija, to se izlučuje više sline. Miješanje hrane sa slinom važno je ne samo kod krute već i kod kašaste hrane, a i kod tekućina u kojima ima škroba.

Sažvakana hrana dolazi kroz jednjak u želudac. Želučani mišići pokreću želudac, da se sažvakana hrana dobro izmiješa sa želučanim sokom. Bjelančevine i šećer otapaju se u želucu pomoću pepsina koji se nalazi u želučanu soku, a hrana se pretvara u kašu. Solna kiselina, koja se stvara iz soli primljene sa hranom, pomaže fermentima u njihovu djelovanju. Probava u želucu traje 3—5 sati, prema vrsti hrane.

Nastala kaša prelazi iz želuca u dvanaesnik, u koji dolazi s jedne strane žuč iz žučnog mjehura kroz žučovod, a s druge strane iz žlijezde

gušterače trbušna slina kroz mali kanalić. Žuč se stvara u jetri, a ima zadaću da rastvara masti i pomaže fermentima pri njihovu djelovanju. U trbušnoj slini nalaze se tri fermenta: tripsin koji rastvara bjelančevine, steapsin koji rastvara masti, i ptialin koji rastvara ugljikohidrate. U dvanaesniku i tankom crijevu pretvara se hrana u bijelu tekućinu nazvanu mliječ. Rastvaranju hrane pomaže ovdje i ferment nazvan eripsin, koji izlučuje crijevna sluznica. On razlučuje i preostale bjelančevine.

Kemijsko razlučivanje hranjivih tvari vrši se dakle postepeno i pomalo. Počinje u ustima, nastavlja se u želucu i dvanaesniku, a završava u tankom crijevu. Tu se konačno bjelančevine razluče na aminokiseline, masti u masne kiseline i glicerin, a ugljikohidrati u grožđani šećer; sada su te hranjive tvari sposobne da prijeđu u krv.

Sluznica tankog crijeva ima nebrojeno mnogo resica koje izgledaju kao sitne dlačice, a imaju zadaću da usisavaju prerađenu hranu, tj. mliječ. U resicama su tanke cjevčice, takozvane mliječne kapilare koje prelaze u sve veće mliječne žile, dok se ne stope u prsni mlječovod. Ovaj prima i limfne žile koje sadrže limfu ili mezgru, sok koji dolazi iz različitih tkiva. Mlječovod probija ošit, diže se prema prsima i svršava u krvnoj žili, veni na lijevoj strani vrata ispod ključne kosti. I tako mliječ i limfa dolaze u krv gdje se s njome pomiješaju.

Masne kiseline i glicerin putuju ravno kroz mlječovod u krv, a ostale se tvari zaustavljaju u jetri koja ima zadaću da oduzme štetne tvari i da ih izluči. Preostala hrana odlazi poslije također u krv, koja ih raznosi po čitavu tijelu. Na tom putu dolazi tek do pravog iskorišćivanja hranjivih tvari. Tamo gdje su istrošene stanice ili ih treba izgraditi zaustavljaju se građevne opeke bjelančevina — aminokiseline. Tamo gdje treba masti zaustavljaju se masne kiseline i glicerin. Gdje je tijelu potreban šećer, tamo ga ono i prima, a gdje su potrebne mineralne tvari i vitamini, oni se oduzimaju krvi. Kad je hrana došla u pojedine stanice tijela, tu se opet jedan dio dalje kemijski pretvara u sastojine od kojih se izgrađuju nove stanice, tj. hrana se asimilira, a ostale hranjive čestice izgaraju pomoću kisika i stvaraju tjelesnu toplinu. Od sastojaka hrane ostane neprobavljena samo celuloza, jer čovječji organizam nema sokova ni fermenta koji bi celulozu mogli razgraditi.

Nerazlučena hrana prelazi iz tankog crijeva u debelo, gdje se izdvoji voda, a ostaci su onda pripravni da ih debelo crijevo izluči. Izdvajanje vode vrlo je važno, jer je ona tijelu neophodno potrebna. Kod proljeva se voda ne izdvaja, pa se takvo stanje u organizmu smatra bolesnim. Prerađivanje i rastvaranje hrane u probavnim organima naziva se probava; ona je završena čim je hrana kemijski razlučena, a preostali neprerađeni dijelovi iz tijela izlučeni.

Taj proces traje dotle dok tijelo ne dobije sve hranjive tvari koje su se nalaze u krvi. U međuvremenu je probava u želucu i crijevima posve dovršena, pa tijelo počinje osjećati potrebu za novom hranom. Taj se osjećaj naziva glad.

Svaku hranu ne probavlja organizam jednako. Lako probavljiva je ona hrana koja se probavi u želucu za 1—3 sata, a teško probavljiva ostaje u želucu više od tri sata. Ako je hrana teže probavljiva, ne znači da je

organizam manje iskorišćuje. Probava u crijevu traje 15—24 sata. Kad je proces probave posve završen, osjećamo glad.

Da bi stvorila osjećaj sitosti hrana mora imati stanoviti obujam. Na sitost ne utječe kvaliteta već količina hrane. Ako je obrok preobilan, osjećamo teret u želucu.

Čovječji organizam treba dnevno najviše $2^1/_2$ kg hrane ako je hrana biljnog porekla, a ako je miješana s mesom, dovoljna je i manja količina.

KOLIKO TRAJE PROBAVA POJEDINIH JELA U ŽELUCU

Naziv jela	Trajanje probave
riža	1 sat
rotkvice	1 sat
pečena jaja	1 sat
kruške — jabuke	$1^1/_2$ sata
cvjetača (karfiol)	$1^1/_2$ sata
špinat	$1^1/_2$ sata
bijela riba	$1^1/_2$ sata
mlijeko	2 sata
zobene pahuljice	2 sata
pečenja od divljači	2 sata
kuhana riba	$2^1/_2$ sata
grašak	$2^1/_2$ sata
pečeni krumpir	$2^1/_2$ sata
jetra	3 sata
goveđi biftek	3—$3^1/_2$ sata
teleće pečenje	3 sata
but svinjski (šunka)	3 sata
pečena plava riba	3 sata
meko kuhana jaja	3 sata
kuhano meso	$3^1/_2$ sata
tvrdo kuhana jaja	$3^1/_2$ sata
kuhani krumpir	$3^1/_2$ sata
maslac	$3^1/_2$ sata
kruh	$3^1/_2$ sata
sir	4 sata
pečena svinjetina	4 sata
pečeno pile	4 sata
pečena patka	4 sata
pečeno janje	$4^1/_2$ sata
kiseli kupus	$4^1/_2$ sata
kelj	$4^1/_2$ sata
kajsije, trešnje, šljive	5 sati
kuhana svinjetina	5 sati
kuhana govedina	5 sati

Naziv jela	Trajanje probave
sušeno grožđe	5 sati
orasi i breskve	5 sati
sušena jegulja	6 sati

POSTUPAK SA ŽIVEŽNIM NAMIRNICAMA U KUHINJI

Sad znamo koje su hranjive tvari potrebne našem organizmu, kako su one raspoređene u pojedinim namirnicama i koju zadaću ima hrana. Važno je osim toga znati kako treba postupati s namirnicama kod priređivanja različitih jela da se sačuvaju hranjive tvari u njima.

Jela od sirovih namirnica priređuju se od voća i povrća. Danas se već za prvi obrok (zajutrak) preporučuju voćni sokovi, a jela od sirova povrća prije kuhane hrane za objed i večeru. To je korisno zbog aromatičnih tvari kojih ima mnogo u biljnoj hrani, a vrlo su važne jer utječu na apetit. U sirovoj hrani ostaju sačuvani i vitamini.

Kod priređivanja jela od sirovih namirnica treba paziti da se namirnice dobro očiste i operu, a onda usitne te izmiješaju sa začinima i umacima ili samo uljem, octom i solju da omekšaju. Dodamo li priređenim namirnicama samo ulje i ocat, omekšamo vlakna i stanice, pa namirnice postaju ne samo lakše probavljive već i mnogo ukusnije. Što su namirnice mekše to ih kasnije treba začiniti, odnosno izmiješati neposredno prije uživanja. Tvrđe povrće može se začiniti mnogo ranije, jer je ukusnije što dulje stoji začinjeno. Kod takvog načina priređivanja ne treba namirnicama dodavati začina ni mirodija, jer su one zadržale svoju prirodnu aromu. Tečnije su one namirnice koje imaju više aromatičnih tvari, pa na to treba misliti kod priređivanja, jer njima nisu potrebni. Malo aromatičnih tvari ima u krumpiru i žitaricama, dosta u mlijeku, jajima, mesu, povrću i voću, a mnogo u celeru, poriluku, češnjaku i mirodijama. Nešto aromatičnih tvari imaju sočivice, rajčice, krastavci i salata, a gotovo mnogo špinat, mangold, kelj itd.

Budući da se jela najviše priređuju tako da se namirnice najprije kuhaju ili nekim drugim kuharskim procesom omekšaju, treba znati kako toplina djeluje na pojedine hranjive tvari u namirnicama i kako treba postupati da se te hranjive tvari priređivanjem ne unište.

Budući da živa bića ne podnose temperaturu od 100°C, visoka temperatura ne djeluje dobro ni na živežne namirnice. Kako toplina utječe na bjelančevinu, možemo najbolje promatrati kod kuhanja jaja. Što višu temperaturu upotrijebimo, bjelančevina postaje tvrđa i teže probavljiva; kažemo da se zgrušava. Želučani sokovi takvo jaje mnogo teže rastvaraju nego svježe ili meko kuhano.

Zgrušavanje bjelančevina možemo promatrati i kod kiselog mlijeka koje se podvrgne određenoj temperaturi. Bjelančevina se kod povišene temperature počne zgrušavati, i što je temperatura viša ona postaje tvrđa. Sve vrste bjelančevina nisu jednako osjetljive na temperaturu no sigurno je da kod većine temperatura ne djeluje povoljno. Kako kod povišene temperature gube na hranjivoj vrijednosti, a postaju i teže probavljive, najbolje je da se nepotrebno ne ugrijavaju. Kod mesa, riba i jaja to je, istina, nemoguće, ali treba ipak paziti da temperatura ne bude previsoka i da se hrana ne izvrgne predugo povišenoj temperaturi.

Vrlo slično djeluje temperatura i na mast u mnogim namirnicama. Uzmimo za primjer maslac. Pod utjecajem temperature on se promijeni, jer se voda ispari a mast postane čvrsta. Osim toga, temperatura mu promijeni okus, miris i boju. Ali maslac se promijenio i u svom unutarnjem sastavu. Mast je zbog visoke temperature postala mnogo teže probavljiva. To će brzo iskusiti onaj tko ima osjetljive probavne organe, a zdrav čovjek tek nakon dugogodišnjeg uživanja masne hrane osjeća smetnje koje se najviše očituju u bolesti žuči. Dokazano je da sirov maslac i mast nisu tako teško probavljivi kao onda kad se prije uživanja podvrgnu visokoj temperaturi. Zdrav čovjek ne treba se kloniti takve hrane, no uvijek je dobro da je uživa što umjerenije.

Kod ugljikohidrata ne možemo govoriti o lošem utjecaju temperature, kad znamo da naš organizam traži da se ugljikohidrati pomoću temperature učine lakše probavljivim. Sjetimo se tijesta od kruha ili kolača. Sirovo tijesto nije ni tako ukusno, a ni lako probavljivo kao pečeno, jer se kod pečenja škrob pretvara u dekstrin, pa od tijesta postaje tečna i lako probavljiva hrana. Isto tako treba kuhati krumpir, sočivice, ječam i krupicu, jer samo pod utjecajem temperature postaje škrob lako probavljiv.

Na šećer nema temperatura naročit utjecaj, jer on i sirov i ugrijan jednako djeluje na organizam.

Celulozi je temperatura izvanredno potrebna, jer samo pod utjecajem temperature može omekšati i postati pogodna za uživanje. Zato je posve pravilno ako hranu, koja ima dosta celuloze, kuhamo ili pirjamo, tj. dulje vrijeme prepustimo djelovanju temperature.

Vitamini su vrlo osjetljivi na temperaturu, osobito vitamin C. Zato se preporučuje da se voće i mlijeko uživaju sirovi.

Mineralne tvari nisu na temperaturu osjetljive, iako pod njenim utjecajem pokazuju neke promjene. To se najbolje opaža na vodi koja sadrži vapna. Kod kuhane vode mnogo se više taloži kamen kotlovac nego kod hladne vode. Isto se događa i kod kuhanja mlijeka, i to je još jedan od razloga da se mlijeko što manje kuha. I kod jaja i riba opažamo pri kuhanju neku promjenu u mineralnim tvarima. Ostavimo li u toj hrani srebrnu žlicu, vidjet ćemo da će ona oksidirati; kuhanjem su nastali neki kiseli spojevi koji utječu na kovinu.

Visoka temperatura ima osobit utjecaj na fermente. Dokaz je kuhano mlijeko ili voćni sok, meso ili riba, koji se nakon kuhanja neće tako lako pokvariti kao u sirovu stanju, jer su fermenti kuhanjem izgubili svoje djelovanje. Zato namirnice koje želimo konzervirati, podvrgavamo visokoj temperaturi. Inače treba izbjegavati uništavanje fermenata pomoću temperature, jer oni pomažu probavu.

I aromatične tvari uništavaju se pod utjecajem visoke temperature. To se najviše zapaža kod kuhanog voća, špinata, mrkve i drugog povrća. Zato kuhana jela od tih namirnica začinjamo, da nadoknadimo gubitak aromatičnih tvari.

Temperatura ne djeluje dobro ni na vodu. Ugrijana voda gubi mnogo na tečnosti, pa se ne može ni usporediti sa svježom vodom.

Možemo zaključiti da je visoka temperatura pogodna samo za škrob i celulozu, i da se kuhanjem hranjiva vrijednost namirnica znatno smanjuje.

Zato je kod kuhanja važno poznavati pravilan postupak sa svakom namirnicom i paziti da se ne kuha ili peče dulje nego što je potrebno. Kako je to ovisno o količini, vrsti i kvaliteti namirnica, ne može se tačno odrediti kako ih dugo treba kuhati, već će se iskustvom doći do toga. Osobito treba o tome misliti kad od namirnica priređujemo različita jela. Znamo da namirnicu treba najprije kuhanjem omekšati, a onda je staviti na zafrig i sa zafrigom dokuhati. Nećemo je dakle predugo kuhati prije, da ne bude suviše vremena izvrgnuta utjecaju temperature koja štetno djeluje na pojedine hranjive tvari.

Iako namirnice kuhanjem gube na hranjivoj vrijednosti, ne može se reći da je bolje uživati sirovu hranu, kad smo već stoljećima navikli na toplu, koja organizmu osobito prija. Prije svakog obroka uzeti malo sirove hrane zdravo je za organizam, a na izmjenu tvari u tijelu dobro bi djelovalo kad bismo nekoliko tjedana u godini jeli samo sirovu hranu.

Kad znamo kakav utjecaj ima temperatura na hranjive tvari u namirnicama, držat ćemo se pravila da kod priređivanja hrane izbjegavamo svako nepotrebno kuhanje namirnica koje možemo jesti i sirove, a one koje moramo kuhati nastojat ćemo da ne izvrgavamo predugo i previsokoj temperaturi.

Nauka o prehrani ne preporučuje da se uživaju sirove ove namirnice: krumpir, brašno, krupica, ječmena kaša, sočivice, mahune, zeleni grašak, koraba, cvjetača, kelj, zelje i dunje.

Svaka druga hrana može se uživati sirova, samo kod sirova mesa treba paziti na parazite koji bi mogli uzrokovati smetnje u crijevima, a kod uživanja jaja od guske i patke na opasnosti zaraze, jer te životinje žive i traže hranu u vodi punoj bakterija. Sirovo žumance od kokoši preporučuje se radi lecitina. Isto je tako korisno uživanje sirova mlijeka, naročito pasteriziranog.

Osoba koja radi u kuhinji i kojoj je povjerena prehrana mora poznavati sastav hrane, vrijednost pojedinih namirnica, postupak s namirnicama, prednosti i nedostatke raznih načina priređivanja, a uz to mora biti spremna da to svoje znanje može primijeniti u praksi tako da hrana bude dobro i tečno priređena.

KAKVOM HRANOM TREBA OPSKRBLJIVATI ČOVJEČJI ORGANIZAM

Sve ovo o čemu je dosad bilo govora mora znati svaka osoba koja priređuje hranu, a pogotovu ako je osposobljena u prehrambeno-kuharskoj struci i ako radi kao dijetetičar ili kuha u nekoj javnoj kuhinji.

Osoba koja ima zadaću da opskrbljuje hranom javne kuhinje (dijetetičar) mora osim toga znati odrediti količinu hrane koja će dovoljno i pravilno snabdjeti čovječji organizam hranjivim tvarima.

Kad bi u svim živežnim namirnicama bila jednaka količina svih hranjivih tvari, taj bi zadatak bio lak i jednostavan. Ali kad znamo da su količine hranjivih tvari u živežnim namirnicama vrlo različite, mora nam biti jasno da kod određivanja količine treba u prvom redu paziti na sastav, odnosno kakvoću pojedinih živežnih namirnica, a onda misliti na izbor hrane s obzirom na dob, zaposlenje, spol, težinu tijela, okolinu, navike i sklonosti pojedinaca.

Da bismo zadovoljili principe prehrane, moramo znati koju količinu bjelančevina, masti i ugljikohidrata treba hranom dnevno da primi čovječji organizam.

Prije je nauka o prehrani tražila mnogo veće količine bjelančevina, jer je smatrala da su one ne samo hrana za izgradnju tijela već i za stvaranje topline. Za izgradnju našeg tijela potrebno je bjelančevina samo 4% od ukupne količine hraniva, a hrane za stvaranje topline treba 96%. Po prijašnjem shvaćanju odraslom bi čovjeku bilo potrebno 190, 120 i 110 g bjelančevina na dan; suvremena načela prehrane zadovoljavaju se sa 50 do 70 g, jer je ustanovljeno da svaki suvišak bjelančevina djeluje loše, osobito na proces izmjene tvari. Potreba za bjelančevinama u našem tijelu može se izraziti i ovako: na svaki kg tjelesne težine potreban je 1 g bjelančevina na dan ili toliko koliko se dnevno istrošilo.

Mislimo li na to da djetetu dajemo biološki punovrijednu bjelančevinu, onda je posve svejedno u kojoj je od živežnih namirnica dajemo. Ali to nije svejedno s obzirom na novčane izdatke, jer je pravilnim izborom moguće pružiti tijelu istu hranjivu vrijednost uz mnogo manji izdatak.

Potreba masti mijenja se prema zaposlenju, klimi i toplini. Fizički radnik treba mnogo više masti od umnog radnika, jer mnogo više troši svoju tjelesnu snagu. Zimsko doba i oštra klima traže veće količine masti nego toplo vrijeme i blaga klima. To znamo iz iskustva.

Izračunana dnevna potreba masti je 1 g na svaki kg tjelesne težine, odnosno, čovjek treba 50 do 60 g masti na dan u normalnim prilikama i kod normalnog zaposlenja. Kod teškog tjelesnog rada i za oštre zime mora se računati i sa 100 g masti na dan ili na svaki kg tjelesne težine još jedan gram više.

Kako su ugljikohidrati pogonsko gorivo, potreba za njima u našem tijelu zavisi u velikoj mjeri o zaposlenju i potrošku snage.

Zdravo tijelo treba otprilike 400 do 500 g ili na 1 kg težine 7 g ugljikohidrata na dan. Općenito se može reći da je čovječje tijelo primilo dovoljnu količinu ugljikohidrata onda ako su naknađene sve čestice koje su se istrošile radom vanjskih i unutarnjih organa. Ne smijemo zaboraviti da srce, crijeva, žile, pluća, mozak i svi organi moraju stalno primati ugljikohidrate. Osim toga moramo pribrojiti onu količinu koja će naknaditi čestice istrošene radom. Za prehranu naroda ugljikohidratima ne oskudijevamo, jer imamo žita, krumpira, sočivica i voća, tj. namirnica koje sadrže ugljikohidrate.

Što se tiče ostalih hraniva: mineralnih tvari, vitamina, fermenata i aromatičnih tvari, treba nastojati da organizam dobije također potrebnu količinu. Kod tih pomoćnih hraniva radi se o vrlo malim količinama;

ako uživamo dovoljno glavnih hraniva, možemo biti sigurni da ćemo i pomoćnima zadovoljiti tijelo. Posebne preparate vitamina, mineralnih tvari i lecitina ne treba davati zdravom organizmu. Čovjek treba osim toga dnevno 2—$2^1/_2$ l vode.

Načela prehrane upozoravaju na pravilnu količinu hrane. Nije pogrešno samo primanje premalene količine; u prehrani se može učiniti još veća pogreška, ako se dopusti da dođe do preugojenosti. Za pravilnu količinu vrlo je važno da sadržaj hrane bude vrijedan. Do pogrešaka dolazi upravo onda kad se hrana uživa bez obzira na sadržaj, pa se jede mnogo, a da se ne misli na potrebe tijela. Na taj način postignutu preugojenost možemo nazvati glad kod punih zdjela, a ta pojava nije rijetka kod civiliziranih naroda. Nevrijedna sladokusna hrana koja se uživa u prevelikim količinama donosi mnogo štete zdravlju. Može se dogoditi da čovjek uz obilnu hranu ipak ostane neishranjen, premda jede do sita i uvijek iz pune zdjele.

Na sve to mora misliti domaćica i osoba koja je pozvana da se brine za opskrbljivanje hranom u raznim prehrambenim ustanovama. Važno je pravilo prehrane: uživati punovrijednu hranu u manjim količinama i povremeno, a dnevno se hraniti onom hranom i u onoj količini koju čovječji organizam treba i može bez poteškoća razlučiti.

DNEVNA POTREBA HRANE ZA ČOVJEČJI ORGANIZAM

Da bi se mogla odrediti potrebna količina hrane za čovječji organizam, treba znati koliko se energije stvara u njemu izgaranjem hranjivih tvari. Količina energije mjeri se količinom topline koja se u tijelu razvija izgaranjem hranjivih tvari. Jedinica mjere za toplinu naziva se kalorija. To je količina topline potrebna da se 1 kg vode ugrije za 1 stupanj. Energiju daje ona hrana koja sadrži bjelančevine, ugljikohidrate i masti, jer ove čestice izgaranjem u organizmu stvaraju toplinu Sve hranjive tvari ne proizvode jednaku količinu topline, pa zato i nemaju jednaku hranjivu vrijednost.

1 g masti	daje 9,3 kalorije
1 g ugljikohidrata	„ 4,1 kaloriju
1 g bjelančevina	„ 4,1 kaloriju

Treba u prvom redu znati koliko kalorija daje tijelu pojedina živežna namirnica. To se lako može izračunati ako se zna od kojih je hranjivih tvari sastavljena. Ali kod određivanja potrebne količine hrane nije nam to potrebno računati, jer imamo skrižaljku u kojoj je uz količine hranjivih tvari označena i hranjiva vrijednost pojedinih namirnica u kalorijama. U toj tablici navedene su kalorije za 100 g svake namirnice, pa je lako izračunati koliko kalorija daje svaka određena količina živežnih namirnica. Potrebu kalorija u prvom redu ćemo namiriti ugljikohidratima, odnosno namirnicama i jelima koja sadrže te hranjive tvari; kruhom, krumpirom, tjesteninom, rižom, sočivicama, šećerom i voćem; ugljikohidrata treba organizam dnevno oko 400—500 g, a bjelančevina i masti po 50—60 g.

Računa se da odrastao čovjek od 70 kg težine treba prosječno dnevno 1800 kalorija ako cijeli dan leži u krevetu. Čovjek koji radi u uredu ili umni radnik treba dnevno 2400 kalorija, onaj koji se bavi lakšim fizičkim radom 2600—2800 kalorija, onaj koji se bavi težim fizičkim radom 3400—3600 kalorija, a onaj tko teško fizički radi 4000—5000 kalorija. Djeca trebaju od 1200 do 2500 kalorija, a dječaci i djevojčice u razvitku od 2400—3200 kalorija.

Dječaci u razvitku trebaju više kalorija od djevojčica, jer su tjelesno aktivniji. Djetetu između 10 i 12 godina potrebna je već jednaka količina bjelančevina kao i odraslom čovjeku, a kasnije, kad je u razvitku, treba mu za građu još 10—30 grama više.

Masti mora dijete primati dnevno po 2 g na svaki kg težine. Prevelike količine uzrokuju smetnje kod probave. Ugljikohidrati su djeci u razvitku i u rastu potrebni u još većoj količini nego odraslom čovjeku: prosječno oko 700—800 g dnevno.

O tim potrebama djece treba se posebno brinuti ne samo radi normalnog razvitka, već i radi toga da se ona pravovremeno naviknu da jedu ono što njihov organizam traži i da budu umjerena.

KAKO SE ODREĐUJE DNEVNA KOLIČINA HRANE ZA POJEDINI ORGANIZAM

Kad bi svi organizmi zdravih ljudi bili jednaki i kad bi svi živjeli pod istim uvjetima, naime kad se ne bi razlikovali po dobi i zaposlenju, ne bi bilo teško odrediti dnevnu količinu hrane: bilo bi dovoljno znati koliko je hrane dnevno potrebno čovječjem organizmu, pa prema tome birati jela koja sadrže određeni broj kalorija.

Kad znamo kako se u našem tijelu s pomoću hrane stvara energija, onda treba znati i to na što se hranom dobivena energija troši i u kojoj mjeri, da bi se mogla tačno odrediti potrebna dnevna količina hrane.

Kad se hrana prerađuje i razgrađuje, u čovječjem se organizmu razvija stanovita toplina. Dio te topline potreban je za održavanje stalne tjelesne topline, koja je kod zdravog čovjeka 36—37°C, a ostala se pretvara u snagu ili energiju, i mjeri se kalorijama.

Snaga ili energija u našem organizmu troši se dijelom bez naše volje, a dijelom s našom voljom. Bez naše volje troši se energija u radu organa za krvotok, organa za disanje, živčanog sustava i probavnih organa. S našom voljom troši se na rad kojim se bavimo. Energija koja se troši na rad organa dok tijelo miruje i dok se ne hrani zove se bazalni metabolizam. Taj potrošak nije kod svih ljudi jednak, jer ovisi o dobi, spolu, o radu organa i razvitku organizma (visini i težini tijela).

Do 25. godine života bazalni metabolizam se povećava, tj. troši se uvijek više energije za rad organa, a poslije 25. godine polagano opada.

Hranom treba dakle naknaditi energiju koja se istrošila bazalnim metabolizmom, radom organa za probavu, rastom (kod djeteta), igrom i kretanjem (kod djeteta) i radom (kod odraslog čovjeka).

Pri izračunavanju dnevne potrebe kalorija treba znati da se kod odraslog čovjeka računa za bazalni metabolizam po 1 kg tjelesne težine i za

1 sat rada organa 1 kalorija. Prema tome, za čovjeka od 70 kg potrebno je u 24 sata prosječno oko 1700 kalorija. Od te količine kalorija 15% otpada na rad probavnih organa, a 25% na kretanje. Kod ljudi koji rade treba dodati kalorije za rad. Prema vrsti rada dodaje se 2000—2400 kalorija. Kod djece koja rastu dodatne kalorije za rast iznose oko 12%.

Prema tome bi tablica za izračunavanje dnevne potrebe kalorija za odraslog čovjeka (70 kg) izgledala otprilike ovako:

za bazalni metabolizam		1700 kalorija
za probavu 15%		255 „
za kretanje 25%		425 „
za lagani rad (sjedeći)		200 „
	Ukupno:	2580 kalorija

Osoba koja se mora brinuti o prehrani obitelji ili većih prehrambenih jedinica poslužit će se tablicom u kojoj će naći izračunane količine kalorija za djecu raznog uzrasta, za muškarce i žene prema zaposlenju, pa će ih prema tome opskrbljivati hranom.

Domaćica će ispisati kalorije za muža, sebe i djecu, pa će te količine zbrojiti da sazna koliko hrane u kalorijama mora dati svima zajedno za cijeli dan. Od toga broja odbit će dnevne potrebe kruha u kalorijama, a preostalu će količinu rasporediti na obroke. Kod toga neće zaboraviti da za objed odredi najveću količinu kalorija.

Slično će raditi i osoba koja ima zadaću da opskrbi hranom veće prehrambene jedinice. U prvom redu uzet će u obzir da li mora prehraniti predškolsku djecu, školsku djecu, studente ili odrasle, a kod odraslih posebno još kakvo im je zaposlenje i spol. Već prema tome, koga treba opskrbiti hranom, potražit će u tablicama količine kalorija po osobi, a onda će od količine kalorija za 1 osobu odbiti potrebnu količinu kruha (u kalorijama) i saznat će koju kaloričnu vrijednost mora imati hrana u svim obrocima zajedno. Onaj tko opskrbljuje hranom bilo koju prehrambenu jedinicu mora za svaki obrok izračunati kaloričnu vrijednost po osobi i onda zbrojiti dnevnu količinu kalorija, da bi se moglo ustanoviti dobivaju li osobe te prehrambene jedinice dovoljnu količinu vrijedne hrane.

KAKO TREBA HRANITI ZDRAV ČOVJEČJI ORGANIZAM

Prehranu zdravog čovječjeg organizma treba podijeliti na:

1. prehranu dojenčeta
2. prehranu djeteta u predškolsko doba
3. prehranu djeteta u školsko doba
4. prehranu omladine
5. prehranu fizičkih radnika
6. prehranu umnih radnika
7. prehranu trudnih žena i mladih majki
8. prehranu u staračkoj dobi.

Poznavajući građu našeg tijela i njegove potrebe, sastav živežnih namirnica i zadaću hrane te važnost iskorišćivanja hrane u organizmu, lako ćemo razumjeti da se svaki čovječji organizam ne može jednako prehranjivati.

1. Važnost prehrane dojenčeta može se objasniti već time da se težina djeteta po pravilu za 6 mjeseci mora udvostručiti, jer se u tom razdoblju najbrže razmnažaju stanice.

Dok je dijete u majčinoj utrobi hrani se majčinom krvi. Priroda se pobrinula da novorođenče nastavi život pod što lakšim uvjetima: nakon poroda ostaje ono vezano sa majkom naravnom ishranom na majčinim prsima. Ta veza olakšava dojenčetu da se privikne na nov način života. Majčino je mlijeko zapravo ona ista hrana kao i majčina krv, jer ima jednak sastav, samo drugačiju boju. Ono daje djetetu čovječje bjelančevine, a ne prerađene biljne ili životinjske, pa je zbog toga i najvrednija hrana za izgradnju stanica i razvitak djeteta u prvih 6 mjeseci. Osim toga sadrži i sve ostale sastojine koje su u to vrijeme najpotrebnije. Preduvjet da dijete može dobiti dovoljno kvalitetnog majčinog mlijeka punovrijedna je i pravilna prehrana majke-dojilje.

Kravlje mlijeko ima dvostruko više bjelančevina nego majčino mlijeko, sadrži manje šećera, triput više soli ali jednaku količinu masti. Zato majka koja hrani dijete svojim mlijekom nema brige s njegovom prehranom, a ona koja je prisiljena davati kravlje mlijeko mora paziti da pravilno razređuje mlijeko i dodaje potrebne ugljikohidrate prema dobi djeteta. Hranjenje kravljim mlijekom i drugim namirnicama može izazvati poremećaje u probavi, pa čak dovesti i do zaraznih oboljenja, jer je dječji organizam osjetljiv. Mnoga djeca i umiru zbog loše, nepravilno izabrane hrane. Ako majka iz medicinskih ili socijalnih razloga ne može svoje dijete dojiti, onda je najpogodnije prepustiti prehranu djeteta drugoj ženi, a ako i to nije moguće, onda treba majčino mlijeko zamijeniti kravljim.

Kravljega mlijeka ne smije dijete dobiti više od 1/2 l dnevno, a prema njegovoj dobi mora se mlijeko i razrjeđivati vodom. Kasnije se količina mlijeka može povećati, a količina vode, kojom se ono razrjeđuje, smanjiti. Nakon tri mjeseca može dijete dobiti C vitamina u obliku voćnog soka ili soka od povrća, i to nekoliko kavskih žlica na dan. Dok se dijete hrani samo mlijekom, treba mu ga davati svaka 3 sata. Po noći je bolje da se dijete ne hrani uopće, i to već od prvog dana. Treba ga privikavati da spava do 6 sati kad dobiva prvi obrok. Poslije šestog mjeseca mora mu se davati prihrana koja se sastoji od kašaste hrane i voćnih sokova. Od kašaste hrane daje se govedska juha s kruhom odnosno krupicom ili zobena kaša kuhana na mlijeku. Krupicu ili kašu treba na vodi mekano skuhati, a mlijeko se kasnije umiješa. Prihrana dojenčeta samo prženim brašnom kuhanim na vodi nije pogodna. Smatra se čak da ona uzrokuje kasnije smetnje na žuči.

Ako je dijete jako, kašasta hrana ne treba da bude samo prihrana već može potpuno zamijeniti mlijeko.

Čim dijete dobije prve zubiće, treba mu dati kao prihranu malo korica od kruha. Za razvitak kostiju i zubi vrlo je nezdravo hranjenje slatkišima i tjesteninama od bijeloga brašna. Za slađenje jela dobro je umjesto

šećera upotrebljavati sirup od repe ili med. Osobito je zdravo uživanje nezaslađenih voćnih sokova.

Ako se roditelji pravilno hrane, oni mogu i djetetu davati istu hranu čim dobije zube, samo ne još jaja, meso i kisela jela. Jako začinjena i masna jela mogu dječjem organizmu nanijeti ozbiljne štete.

Vrlo je zdrava hrana za dijete svako povrće i voće, pire od krumpira i razne juhe. Dijete u prvoj godini može uživati više obroka nego odrastao čovjek, a miješanom hranom mora dobiti sve potrebne hranjive čestice za rast i razvitak organizma.

Ako se djetetu daje kašasta hrana, može se ona podijeliti na 5 obroka.

2. Dijete do jedne godine zahtijeva posebnu brigu u pogledu pravilne prehrane, a poslije prve godine može jesti svaku hranu, samo vrlo male količine mesa i jaja; ali, treba paziti da dnevna količina hrane odgovara dobi i uzrastu. Kako su djeca neprestano u pokretu, ona troše velike količine energije koju će najbolje naknaditi hranom sa mnogo ugljikohidrata, a takva hrana su: kruh, tjestenine, šećer, med ili marmelada i maslac uz povrće i voće s kojim dobivaju potrebne vitamine i mineralne tvari. Za rast treba davati hranu koja izgrađuje tijelo: mlijeko, sir, ribe, meso i jaja. Djetetu do sedam godina dovoljno je da pojede 6 dkg mesa uz 4 dl mlijeka; ili uz 4 dl mlijeka 8 dkg ribe, ili 6 dkg sira i 1 jaje na dan, jer će time dobiti potrebnu količinu životinjskih bjelančevina. Vrlo je dobro priviknuti dijete na uživanje voćnih sokova uz svaki obrok, jer s njima dobiva veliku količinu vitamina i mineralnih tvari. Potrebna količina hrane u kalorijama za razne godine naznačena je u tablici na strani 68.

Tu ćemo potrebu namiriti uglavnom namirnicama u kojima ima ugljikohidrata. Važna hrana je kruh, pa treba znati da je djetetu u dobi od 1—3 godine potrebno dnevno oko 15 dkg, a u dobi od 3—7 godina 20—25 dkg kruha; mlijeka treba u dobi 1—3 godine 6 dl, a od 3—7 godina može se zadovoljiti već i sa 4 dl na dan.

3. Dijete koje polazi u školu treba još uvijek da prima hranu u 5 obroka, jer u to vrijeme mora dobiti više dopunskih kalorija za rad. Za doručak i užinu dobro je da dobije mlijeka ili maslaca na kruhu, no ne u velikim količinama. Inače treba dijete naviknuti da jede samo na obroke, i to miješanu hranu. U pubertetu ćemo djeci davati najviše biljnu hranu bez oštrih začina, a čuvati ih od prevelike količine mesa, jaja, soli, kave, alkohola i duhana, jer je to na štetu organizma uopće, a napose djeluje na spolne organe.

Važno je za dijete da se navikne od prvoga početka jesti svaku hranu, da u kasnijim godinama ne bi zbog jednolične i nedovoljne prehrane ostalo nerazvijeno i neishranjeno. Školska djeca do puberteta trebaju dnevno oko 30 dkg kruha i 4 dl mlijeka uz ostalu hranu koja zadovoljava principe pravilne prehrane. Budući da je i za tu djecu u tablicama označena potrebna količina kalorija, kod izračunavanja kalorične vrijednosti uzet ćemo u obzir potrebu kruha i mlijeka.

Djeci u pubertetu potrebne su već mnogo veće količine kruha, a u toj dobi moraju se razlučiti potrebe i prema spolu. Dječak od 14 — 16 godina treba već 50 dkg kruha dnevno, a djevojčica 40 dkg. Djevojčica bi

u toj dobi mogla namiriti potrebu masti sa 4 dkg, a dječak sa 5 dkg. Količina krumpira potrebna za djevojčicu iznosi 20 dkg, za dječaka 30 dkg; za oba spola u tim godinama mlijeka je dovoljno 4 dl, a mesa 10 dekagrama.

Do razlike u količinama hrane kod djevojčice i dječaka u toj dobi dolazi zbog toga što dječaci troše više energije u fizičku aktivnost nego djevojčice.

4. Omladinom nazivamo dječake i djevojčice u dobi od 16 — 20 godina. Njihov se organizam još uvijek razvija; dosegao je gotovo visinu odraslog čovjeka i teži 55 do 64 kg; bavi se sportom i fizičkim radom. Zbog svega toga njihovoj prehrani moramo posvetiti posebnu pažnju. Njihova hrana mora biti ne samo krepka, odnosno vrijedna po kalorijama, već i obilna. Najzdravija je prehrana omladine ako svoje potrebe namiruje hranom u kojoj ima ugljikohidrata. Dakako da organizam u toj dobi treba i kalorija koje daju meso, mlijeko, jaja, jer se time postiže osjećaj sitosti. Potrebne su i obilne količine vitamina i mineralnih tvari, pa je najbolje omladinu hraniti što više miješanom hranom u 5 obroka. Za male obroke (doručak i užinu) dobro im je davati kruh sa svježim voćem ili sirovim povrćem. Omladina mnogo žeđa, pa uz vodu može trošiti bezalkoholne voćne sokove. Uživanje alkoholnih pića ne preporuča se jer štetno djeluje na duševni razvoj, a loše utječe i na izgradnju karaktera. I kod omladine treba utvrditi najprije dnevnu potrebu kruha i mlijeka, a onda sa preostalim kalorijama određivati jestvenike za pojedine obroke.

Za omladinca se računa dnevno 60 dkg kruha i 1/2 l mlijeka, a za omladinku u istoj dobi 30 dkg kruha i 4 dl mlijeka. Njegove potrebe namirit ćemo hranom od 3800 kalorija, a njezine sa 2400 kalorija. Izvrsna hrana u toj dobi je grah, koji se može davati 2 — 3 puta tjedno, a priređuje se na razne načine. Kod određivanja količine mora se računati sa 10 — 15 dkg za obrok. Krumpira treba omladinki 20 dkg, a omladincu 30 dkg. Da bismo zadovoljili potrebu mladog organizma za masti, dat ćemo omladincu sa hranom 6 dkg masti, a omladinki 4 dkg. Povrća i voća dovoljno je za oba spola po 1/2 kg dnevno, a mesa 10 dkg.

5. Osobe koje se bave pretežno tjelesnim radom moraju primati krepku i bogatu hranu. Pod bogatom i krepkom hranom razumijeva se hrana bogata ugljikohidratima, pa u prvom redu dolazi u obzir crni domaći kruh, dobro zamašten krumpir, sočivice i kuhane tjestenine, potrebne kao pogonsko tvorivo za mišiće.

Tjelesnim radom troše se mnoge čestice tijela i gubi se velik dio toplinske energije, pa fizički radnik mora zbog toga primati i bjelančevina i masti u većim količinama. To mu omogućava uživanje mliječnih proizvoda, mesa, jaja i ribe. Naglašavam da je čovjeku koji radi fizički potrebna mesna hrana, i da je može uživati bez bojazni da će mu i u malo većim količinama škoditi.

Za fizičkog je radnika isto tako važna i sirova hrana, jer on treba vitamina i mineralnih tvari za izmjenu tvari. Tijelo čovjeka koji se bavi fizičkim radom proizvodi mnogo kiselih produkata, a njih može izlučiti pomoću bazičnih mineralnih tvari koje se nalaze u voću, povrću i salatama. Osim toga potreban je i vitamin B koji sprečava stvaranje kiselina.

6. Umnim radnikom smatramo čovjeka koji se pri svom poslu pretežno služi umnom snagom, a kod toga se obično vrlo malo kreće. Takvo zaposlenje traži da se tijelo ne preopterećuje hranom više nego što je potrebno, jer prepun želudac otežava čovjeku duševni rad. Za umnog radnika podesna je lagana hrana, ali takva koja probavne organe potiče na rad. Za tu svrhu najbolje služi voće, svježe povrće, salate i kiselo mlijeko. Voće je naročito važno, jer sadrži mnogo šećera koji djeluje izvanredno povoljno na srce i mozak. Glavna hrana umnog radnika mora biti varivo uz pridodatak krumpira i kruha. Bijelo pecivo i bijeli kruh ne preporučuju se usprkos lakoj probavljivosti, jer loše djeluju na probavu.

Meso, jaja i ribe dopuštene su samo u vrlo malim količinama. Previše masne hrane mora se takav čovjek također čuvati, jer mast ne djeluje dobro na mozak, a često uzrokuje i prekomjerno debljanje. Za male obroke preporučuje se u malim količinama mlijeko, kruh i voće. Za umnog je radnika najbolje da ne zajutarkuje dok ne osjeti glad, ali je to kod većine zvanja teško provedivo. Ne smije se zaboraviti da je potreba umnog radnika za hranom vrlo malena, jer je njemu dovoljno da dobije dnevno 50 g bjelančevine, 40 g masti i 350 g ugljikohidrata.

Mnogi umni radnici često griješe kad jedu mnogo više nego što im je to potrebno, jer misle da im hrana povećava sposobnost za rad, a zapravo je protivno. Iza obilnog objeda ne može se čovjek posvetiti nekom težem umnom radu, jer napor probavnih organa slabi sposobnost mišljenja.

Ni za umnog radnika ne preporučuju se alkoholna pića i dražila, već samo mlijeko i slatki voćni sokovi. Kad se umori nije korisno da bistri mozak crnom kavom, alkoholom, duhanom i čajem. Najbolji je odmor za umnog radnika svježi zrak, spavanje, kupelj i voćna osvježujuća pića. Uzimanje sredstava koja uzbuđuju živce osvećuje se prije ili kasnije, jer dovodi do čestih glavobolja, besanice i drugih živčanih smetnji.

Čovjek koji se pravilno hrani neće upasti u pogrešku da uživa alkohol, oštro začinjenu hranu ili duhan. Miješana hrana bez oštrih začina najbolje je jamstvo za ustrajan rad i stvaralačke sposobnosti.

7. Za prehranu trudne žene nema posebnih pravila, jer za nju vrijedi isto što i za svakog odraslog čovjeka; ali ona mora osobito savjesno paziti da se hrani pravilno, da uživa što više biljne hrane i što više namirnica u kojima ima vitamina. Trudna je žena odgovorna za zdravlje svog budućeg djeteta, i ta joj odgovornost nalaže najveću moguću brigu o prehrani. Važno je da pazi na urednu probavu, pa će zato redovito uživati svježu hranu. Uživanja prevelikih količina tekuće hrane mora se čuvati da ne optereti srce. Vrlo je štetno za trudnu ženu, pa i za dijete, uživanje čaja, kave, alkohola, duhana i oštrih začina, a veće količine mesa i jaja treba također da izbjegava. Trudna žena, koja se hrani nepravilno ili prekomjerno jede, mora računati s velikim poteškoćama kod poroda, jer se dijete prerano i prenaglo razvija.

Dva mjeseca prije poroda dobro je da žena uzima hranu bogatu mineralnim tvarima radi izgradnje kosti kod djeteta. Potrebno joj je dakle dosta mlijeka, riba, povrća, rotkvica, ali ne treba ni pomišljati na neke preparate koji bi imali naknaditi nedostatak vapna u hrani.

Ni majci koja doji svoje dijete nije potrebna neka posebna prehrana. Dobro je ako u to vrijeme uživa više mlijeka ili krupice na mlijeku i da se čuva oštrih začina, alkohola i duhana, jer svi otrovi prelaze u mlijeko i nanose štetu malom neotpornom organizmu. Neki misle da je za stvaranje mlijeka neophodno potrebno uživanje piva, ali nije tako. Jedino je ispravno uzimati što više svježeg voća, povrća i mlijeka. Majka koja neće da se odrekne oštrih začina, alkohola i duhana vrlo je nesavjesna i neobazriva prema zdravlju i napretku svog djeteta.

8. Čovjek koji se cijeli život pravilno hranio neće imati posebnih poteškoća u prelaznoj dobi. Naprotiv, onaj tko nikad nije na to mislio morat će naročito paziti na umjereni način života i pravilnu prehranu, ako hoće da u toj dobi izbjegne poteškoće.

Staračko doba naziva se drugim djetinjstvom. Nije teško pogoditi kakve su potrebe staračkog organizma. U prvom redu važno je da hrana bude siromašna bjelančevinama, dakle da se uživa što manje mesa, a što više voća i povrća, i to sve zbog oštrih začina.

U staračkoj dobi smanjila se sposobnost stanica da primaju i prerađuju hranjive tvari. U organizmu je došlo do promjene. Bjelančevine su promijenile strukturu, količina vode se smanjila. Organi ne obavljaju svoje funkcije jednakom snagom; izmjena tvari je usporena; apetit slabi, pa je potrebno manje hrane. Bazalni metabolizam kod muškarca od 70 godina spao je na 1400 kalorija, a kod žene u toj dobi na 1300 kalorija. Za čovjeka starijeg od 60 godina potrebna je hrana koja ne daje mnogo kalorija, jer je organizam ne može razgraditi zbog manje količine solne kiseline i ostalih sokova u sebi. U staračkoj dobi treba naročito izbjegavati velike količine kod pojedinih obroka i teško probavljivu hranu, jer često dolazi do napuhavanja, kratkog disanja, vrtoglavice i glavobolje. Najbolje je uživati posve male količine mesa i što manje soli. Govedska se juha preporuča jer pospješuje stvaranje solne kiseline u želucu. Isto tako imaju dobro djelovanje kava i alkohol ako se uživaju u malim količinama. Osobito je važno da se hrana dobro žvače, pa nedostatak zubi u starosti treba nadomjestiti umjetnim zubima.

Teška je zadaća pravilno i dobro prehraniti mnogobrojnu obitelj koja raspolaže ograničenim sredstvima. U prvom redu treba uzimati vrijedne namirnice, koje mogu doći u obzir, kao: krumpir, jeftina variva, mliječni proizvodi i crni kruh. Od mesa se mogu trošiti jeftine vrste, jeftine kobasice i suhomesnata roba. Od slatkih jela dolaze u obzir samo kuhane tjestenine.

Dobro je, gdje to prilike dopuštaju, da se priređuju jela od gljiva i šumskih jagoda koje djeca mogu sama ubrati, pa je pišteđen svaki izdatak.

Alkoholna pića, čaj, kava i duhan ne dolaze u takvim prilikama uopće u obzir. Potreba za pićem mora se zadovoljiti mlijekom i domaćim čajevima: od lipice, kamilice, lišća od kupina ili jagoda i slično.

Kod prehrane mnogobrojne obitelji treba misliti i na svježe povrće. To su ljeti salate i rajčica, a zimi mrkvica, celer i cikla.

Za večer su najpodesnija jela od krumpira, različite kaše i tjestenina. Sve su to ukusna jela koja nisu skupa, pa ako se zna uvesti promjena

u priređivanju i dati jelu dobar okus, može se i mnogobrojna obitelj zdravo i jeftino prehraniti.

ZAŠTO SE TREBA PRIDRŽAVATI PRINCIPA PRAVILNE PREHRANE

Sigurno je da se pravilnom prehranom čovječje tijelo može duže održati u povoljnoj kondiciji, sposobno za tjelesni i duševni rad; da se samo tako može skladno razvijati i sačuvati zdravlje koje se odrazuje na vanjštini čovjeka.

Pravilna prehrana osigurava i skladan uzrast tijela, da čovjek ne bude predebeo ni premršav. Osoba, koja od prirode naginje preugojenosti mora se čuvati masnih jela, tjestenina i svake hrane koja sadrži mnogo ugljikohidrata, a jesti mršavo meso, svježe povrće, salate, voće i mlijeko. Velika mršavost također je znak slabijeg zdravlja, neispravnog načina života i loše prehrane. Mršavi ljudi osjećaju često bolove u želucu, pa zato moraju što češće jesti punovaljanu i što laganiju hranu. Osim toga moraju paziti da ne uživaju prekisela jela, da jedu uvijek u određeno vrijeme, da rano ustaju i rano liježu, da ne uživaju alkoholna pića i ne puše. Za takve ljude najpogodnije su hranjive juhe, mlijeko, kaša, maslac, vrhnje, masni sirevi, kruh i jela od krumpira.

Nepravilna prehrana može biti uzrok i lošem držanju tijela. Ljudi koji se drže uspravno i imaju mirne kretnje obično su posve zdravi.

Zdravlje se odrazuje i na izrazu lica: lice zdravog čovjeka ima glatku, elastičnu, čistu i ružičastu kožu. Zbog nepravilne prehrane koža postaje suha i siva, što pokazuje da tijelo ne prima dovoljno mineralnih tvari, bjelančevina i vitamina. Previše crvena postaje koža lica zbog prekomjernog uživanja mesa, oštrih začina i alkohola. Izgled kože može se popraviti pravilnom prehranom.

Nedostatak vitamina A često uzrokuje oboljenja očiju, kratkovidnost ili dalekovidnost.

Zbog nedovoljne količine mineralnih tvari u hrani može doći do ispadanja kose.

Mekani nokti s bijelim pjegama također su posljedica nepravilne prehrane. U tom slučaju ne treba jesti mnogo mesa.

Pravilna prehrana utječe također na zdravlje i ljepotu zubi, o čemu se treba brinuti od najranije dobi. Nijedno sredstvo za čišćenje zubi ne može učiniti ono što može pravilna prehrana. Prekobrojno uživanje slatkiša oštećuje zube naročito ako se ostaci takvih jela ispiranjem što prije ne odstrane. Civilizacija je dovela do toga da ljudi dnevno čiste zube ne samo čistom vodom, već i četkom i pastom, pa ipak nije ustanovljeno da je kod civiliziranih naroda postignut vidljiv napredak u zdravlju zubi. Štaviše, kod neciviliziranih naroda stanje je u tom pogledu mnogo bolje, pa je to navelo na zaključak da zdravlje zubi ovisi u prvom redu o zdravoj i pravilnoj prehrani.

Neugodan miris iz usta znak je neuredne probave, odnosno poremećene funkcije crijeva ili želuca, pa je u takvom slučaju potrebno izmijeniti način prehrane.

Neugodan miris tijela, koji nastaje zbog prejakog znojenja, javlja se kod ljudi koji jedu previše mesa, hranu s oštrim začinima, a zatim kod onih koji piju mnogo alkoholnih pića i puše. Kod jakih je pušača miris tijela naročito intenzivan, što je za okolinu vrlo neugodno. Zato obzirnost nalaže takvom čovjeku da nastoji promijeniti način života.

Ljudi ne paze dovoljno na ispravan način života ni zdravu prehranu. Mnogi misle da se nikoga ne tiče kako oni žive i kako izgledaju. Takvo shvaćanje potječe iz onog vremena kad je svatko radio što mu je najbolje odgovaralo, i nije se obazirao na zajednicu u kojoj je živio. To više nije suvremeno; današnji društveni poredak traži ne samo obzirnost prema članovima zajednice, već i doprinos za unapređenje te zajednice. Što je čovjek na višem stupnju kulture, to će uložiti više truda da se odvikne loših navika i da živi uredno, pa tako i da se hrani na način koji preporučuje nauka o prehrani.

PRIJELAZ K ZDRAVOJ PREHRANI

Prijelaz od lošeg k pravilnom načinu prehrane nije lak, ali se postepeno, uz ustrajnu volju, ipak može provesti. U prvom redu mora se steći uvjerenje da je za zdravlje potrebno pridržavati se pravila zdrave prehrane. Nikada ne smije biti pretjeranosti u načinu života, a najmanje u prehrani. Ako kod nekoga opazimo tu pogrešku, nećemo ga nagovarati, a još manje prisiljavati, da se odrekne loših navika, već ćemo nastojati da ga uvjerimo o potrebi pravilne prehrane. To treba činiti obzirno, s ljubavlju, ako želimo da postignemo uspjeh. Ne smijemo zaboraviti da ima ljudi koji bi možda i htjeli nešto provesti, ali ne mogu jer nemaju dovoljno jake volje. Drugi opet nisu zreli da uvide kako je važan uredan način života i pravilna prehrana. U tom slučaju treba dobrim primjerom prednjačiti i omogućiti takvim ljudima da se sami osvjedoče. Važno je djecu od najranije dobi privikavati na uredan život i pravilnu prehranu, i voditi ih tako da što prije sami uvide zašto je to potrebno.

Mnogi drže da pravilna i zdrava prehrana nije za svakoga, jer je preskupa. Ako prehranu nepotrebno kompliciramo, onda je razumljivo da ne može biti jeftina. Jednostavna hrana može biti skupa samo ako se domaćica ne obazire na godišnje doba i ne računa s domaćim živežnim namirnicama u vrijeme kad ih najviše ima. Čovjek koji mnogo novaca izdaje na hranu, najlakše zastrani od pravilne prehrane, jer uživa prebogatu, a prema tome i nezdravu hranu. To ne znači da se pravilno prehranjuje svatko tko ima malo novaca pa jede jednostavnu hranu; i on može griješiti ako ne pozna pravila.

Tko je uvidio potrebu pravilnog i suvremenog načina prehrane, i naučio na što sve treba misliti i što treba uočiti kod priređivanja zdrave hrane, priznat će da prijelaz k zdravoj prehrani nije težak, samo ako postoji razumijevanje i dobra volja:

Za početak ćemo sebi postaviti ova pravila:

1. Bijeli kruh u dnevnoj prehrani zamijenit ćemo crnim.
2. Povrće i krumpir kuhat ćemo u pari i u malo slane vode, a vodu nećemo baciti.

3. Juhu ćemo za vrućih dana zamijeniti jelom od sirovog povrća ili voćnim sokom.
4. Pazit ćemo na količinu mesa u obroku i nastojati meso zamijeniti ribom ili nekim drugim pridodatkom varivu, ako organizam nema potrebe za masnim bjelančevinama.
5. Dražila, alkoholna pića i duhan nećemo smatrati dnevnom potrebom i zamijenit ćemo ih svježim voćem, jogurtom i voćnim sokovima.
6. Sol i oštre začine upotrebljavat ćemo umjereno, a mirodije zamijeniti domaćim začinima.
7. Vodu nećemo piti za vrijeme jela nego poslije.
8. Hranu treba dobro sažvakati, dakle čuvati se žurbe.
9. Nastojat ćemo da prvi obrok, zajutrak, bude obilniji, kako bismo bez doručka dočekali objed ili za doručak uzeli samo komad peciva.
10. Obroke treba uzimati uredno u određeno vrijeme.

Ako se pridržavamo samo ovih nekoliko pravila, možemo reći da smo utrli put zdravoj i pravilnoj prehrani.

Istina je da svaka dobra stvar sama sebi krči put, ali ipak treba da svi težimo za napretkom i da što više pridonesemo dobrobiti zajednice u kojoj živimo.

VOĐENJE KUHINJE

Zadaća je kuhinje malog kućanstva, kao i svih većih i manjih prehrambenih jedinica, da priređuje dobru i zdravu hranu koja odgovara principima pravilne prehrane, s obzirom na one osobe kojima je namijenjena. To ona može samo ako ima stručno vodstvo i ako su osobe koje su u kuhinji stručno spremne.

Vođenje kuhinje uključuje dvije različite i vrlo odgovorne dužnosti: pravilno opskrbljivanje hranom i pravilno priređivanje jela.

Obje ove dužnosti u obitelji i manjem kućanstvu može obavljati jedna osoba, domaćica ili njezina pomoćnica. No u većim prehrambenim jedinicama, domovima, javnim kuhinjama, bolnicama, menzama, svaka od tih dužnosti traži najmanje osamsatni rad, pa su potrebne dvije radne sile: dijetetičar koji prehrambenu jedinicu opskrbljuje hranom, i rukovodilac ili šef kuhinje, kuhar ili kuharica sa višegodišnjom praksom, koji odgovara za pravilno priređivanje hrane. Da bi mogle savjesno ispunjavati svoje dužnosti, takve osobe moraju poznavati funkciju organizma kod hranjenja ili izmjene tvari, sastav hrane, vrijednost namirnica, prednost i loše strane pojedinog načina priređivanja hrane, i napokon, moraju znati što se događa sa hranjivim tvarima u namirnicama pod utjecajem prevelike temperature.

Poznavanje važnosti zdrave hrane za život pojedinog čovjeka i za čitavu zajednicu ulazi u opću naobrazbu, posebno kod ljudi kojima je prehrambeno-kuharska struka zvanje.

Osobe, kojima je dužnost da opskrbljuju hranom pojedine prehrambene jedinice moraju u prvom redu znati koga treba da prehranjuju. Kad su im poznati dob, spol i vrsta zaposlenja onih za koje pripremaju hranu, izračunat će potrebnu kaloričnu vrijednost jela za jednu osobu.

Kad je sastavljen jestvenik prema kaloričnoj vrijednosti, onda se prema postavljenim normativima određuje potrebna količina hrane koja će se nabaviti za cijelu prehrambenu jedinicu. Kod sastavljanja jestvenika treba misliti na one namirnice koje stvaraju i osjećaj sitosti. Ne smije se zaboraviti ni na promjenu hrane. Zatim se mora uzeti u obzir i godišnje doba da se zna s kojim se namirnicama može računati. Između njih treba birati one kojih na tržištu ima dovoljno, pa su jeftinije.

Ne bi se moglo govoriti o razumnom vođenju kuhinje u kojoj se ne bi mislilo o cijenama namirnica. Taj je problem ljude uvijek mučio. Rad je životna potreba, i radom se zarađuju sredstva za život. Treba znati raditi i zaraditi, ali i s prihodima razumno gospodariti. U prvom redu mora se osigurati pravilna prehrana, a tek se preostala sredstva mogu utrošiti u druge životne potrebe. Mnogi radije najprije udovoljavaju hirovima mode, želji za zabavom i kulturnim potrebama, a sredstva što ostanu raspodijele za dnevnu prehranu. Kad takav postupak pojedinca ne bi imao utjecaj na zajednicu u kojoj živi, ne bi se trebalo na to osvrtati. Ali kad znamo od kolike je to važnosti, onda se moramo i tim problemom pozabaviti.

Velike su i mnogostrane dužnosti kuhara koji snose odgovornost za pravilnu prehranu. Dijetetičar se mora brinuti da kuhinja zaista dobije onu količinu hrane koja je potrebna za određen broj osoba; zato dijetetičar i šef kuhinje moraju biti u radu povezani. Dijetetičar treba da zna sve što i kuhar, a kuhar mora biti upućen u dužnosti dijetetičara. Dijetetičar će prosuditi, može li šef kuhinje preuzeti odgovornost za izvedbu nekog jestvenika s obzirom na broj osoba koje mu pomažu, i na uređaj kuhinje. Ako dijetetičar misli na poteškoće šefa kuhinje, a šef kuhinje na poteškoće dijetetičara mnogo će lakše postići željeni uspjeh.

Šef kuhinje ima dužnost da se brine o samom radu u kuhinji i o načinu priređivanja hrane. On će posvetiti najveću pažnju priređivanju ukusne, tečne hrane. To je težak zadatak, jer je ukus individualan, a zavisi o navikama, odgoju, zaposlenju i načinu života.

Užitak je kod uzimanja hrane prirodna potreba, jer služi kao nadražaj probavnim žlijezdama, koje moraju izlučivati sokove da se hrana lakše probavi. Tom zahtjevu dakle treba udovoljiti, samo se ne smije pretjerati.

Najpotrebnije osjetilo u kuhinji je vid. Oko je potrebno kod svakog, i najneznatnijeg rada, a osobito kod priređivanja hrane i posluživanja. Nije dosta da hrana bude samo ukusno priređena, već mora biti na prvi pogled privlačna. Šef kuhinje mora vidjeti sve: kako se hrana čisti, kako se pere, kako se usitnjuje, kako se kuha ili peče.

Kuhanje, pečenje i prženje zahtijeva i izvježbano uho, jer i po sluhu treba ocijeniti kuha li neko jelo prejako, ili se peče ili prži prenaglo: i jedno i drugo oduzima hrani dobar okus:

Osjetljiv je njuh također neophodno potreban, da bi se mogla tačno razlikovati svježa hrana od pokvarene, dobra od slabije, ili da se razabere ima li neka hrana dobru aromu.

Okus je osjetilo koje u kuhinji ništa ne može nadoknaditi. Tko nema profinjen okus, često neće znati ustanoviti je li neko jelo dosta slano, kiselo, papreno itd. Ništa ne smeta toliko kao preobilan dodatak mirodija i začina u hrani. Jelo koje je previše papreno, slano ili kiselo, kao i ono u kojemu ima odviše luka i češnjaka nije naročito ukusno. Dobra domaćica neće nikad postaviti na stol jelo u kojemu se luk vidi i u kojem ga treba gristi: luk mora biti tako sitno sjeckan, da se uopće ne opaža i ne osjeća.

Šef kuhinje mora neprekidno imati budna sva osjetila, da u pravi čas, ako zatreba, priskoči u pomoć prije nego što se učini bilo kakva pogreška.

Dužnost je šefa kuhinje da pazi na urednost i čistoću kod priređivanja hrane, pa i na čistoću i urednost kuhinje.

Urednost olakšava rad u kuhinji. Ako je svaka posuda i svaka stvar na određenom mjestu, onda ne treba kod rada gubiti vrijeme na traženje. Ako je ikako moguće, mora se posuđe još za vrijeme kuhanja, čim nije više potrebno odmah oprati i staviti na određeno mjesto. Otpaci koje dobivamo čišćenjem zelenja i povrća sabiru se u za to priređenu košaricu ili komad papira, pa se odmah bace u određenu posudu. Nikad se ti otpaci ne smiju vidjeti na stolu, klupi ili stolicama, a najmanje na podu, jer to ne bi odavalo samo neurednost, već bi otežavalo i rad.

Prava sestra urednosti je čistoća. Kad se govori o čistoći u kuhinji, misli se na čistoću posuđa, stolova, stolića i svih stvari, svakog mjesta u kuhinji. Velika pažnja mora se posvećivati čistoći krpa koje služe u kuhinji. Krpe određene za brisanje posuđa ne smiju se upotrebljavati za vrijeme rada u kuhinji. Nadalje, dobro je da se upotrebljavaju takozvane hvataljke kojima se primaju lonci, šerpe i tave. Vrlo je važno da šef kuhinje pazi i na osobnu čistoću svih koji su zaposleni kod priređivanja hrane. Oni moraju imati radne kapute i pregače, a glave pokrivene maramom ili kapom. Ukusno je i praktično da su kaputi, marame i pregače od bijelog platna, jer se tada najlakše peru. Osobe koje kuhaju ne smiju zabadati u odijelo igle i gumbašnice, jer bi se lako moglo dogoditi da im padnu u jelo.

Šef kuhinje i domaćica moraju se posebno brinuti o štedljivosti kod čišćenja i upotrebe živežnih namirnica, da se ne troši ni najmanja količina više nego što je određeno ili potrebno. Smisao za štedljivost pokazat će tko zna razumno upotrijebiti ostatke jela: napraviti od njih drugo dobro jelo za slijedeći obrok. Koliko je važno znati upotrijebiti ostatke jela, toliko je važno, i još više, znati kako se može spriječiti stvaranje velike količine ostataka. Domaćica i dijetetičar moraju tačno znati odrediti količinu namirnica za svako jelo i za svaki broj osoba, pa će onda samo u iznimnim slučajevima imati brigu s ostacima. Nikada se ne bi smjelo dogoditi da jela kod bilo kojeg obroka ne bude dovoljno.

Izvanredno je važna organizacija rada; u tom poslu mora biti najvjerniji pratilac sat, po kojem se mora udešavati svaki rad u kuhinji.

U obiteljima i u poduzećima gdje nije moguće zajedničko uzimanje obroka zadaća je kuhinje još teža, jer treba sačuvati hranu tečnom za svakog člana. U takvim slučajevima traži se veliko razumijevanje, požrtvovnost i razvijen osjećaj odgovornosti i dužnosti.

Kultura i civilizacija stavile su na kuhinju velike zahtjeve. Ona mora udovoljiti u prvom redu potrebama organizma i pravilima zdrave prehrane, a onda ukusu pojedinaca i načelu razumnosti, odnosno štedljivosti. Osim toga, mora paziti da se tačno drži vremena koje je određeno za uzimanje obroka.

Domaćica, dijetetičar i šef kuhinje snose svu odgovornost da kuhinja ispuni svoju zadaću, tj. da pruža hranu koja će čuvati zdravlje i učiniti čovjeka sposobnim da ustrajno i s veseljem izvršava svoje životne zadatke.

KONTROLA I ČUVANJE NAMIRNICA

Nabavom veće količine živežnih namirnica štedi se snaga i vrijeme. Ako domaćica na to misli, neće joj biti teško da se brine o zalihama namirnica i da ih savjesno kontrolira. — Ne radi se o velikim zalihama, koje bi domaćici zadavale više posla nego njihova nabava, već o takvima, koje dostaju za 4 do 8 dana, tako da domaćica može ići na trg samo jedanput tjedno, ili najviše dvaput. Radi toga je potrebna smočnica sa žičanom mrežom na prozoru, da ne mogu dolaziti muhe za vrijeme dok se smočnica zrači.

Ako sunce upire u prozor, treba ga za to vrijeme zastrti zavjesom ili drvenim zaklopcima. Meso i lako pokvarljive namirnice najbolje je ljeti držati na cementiranom podu ili u takozvanoj sitnici, koja visi na stropu. Sitnica je zapravo spremnica ili ormarić sa žičanim stijenama, gdje je hrana zaštićena, a uvijek na propuhu.

Smočnicu treba čistiti i zračiti svaki dan, a otpatke od namirnica odmah odstraniti.

Neke živežne namirnice, pića i ostatke jela vrlo je dobro spremiti u hladionik, koji se može hladiti ledom ili električnom strujom. Hladionik koji se dnevno puni ledom ima doduše nisku temperaturu, ali je pun vlage koja ne utječe dobro na živežne namirnice, pa se u njemu mogu pohraniti samo na kraće vrijeme. Namirnice jakog mirisa moraju se stavljati u poseban pretinac, jer se miris lako prenosi.

Hladionici na električnu struju imaju prednost da uz jednoličnu nisku temperaturu u njima nema vlage, već je zrak suh. To ne djeluje dobro jedino na svježe povrće, jer se ono suši ako se spremi na dulje vrijeme. U hladionik je dobro spremati mlijeko i mliječne proizvode, ribe, sve vrste mesa, voće (na kraće vrijeme) i pića. Ostale namirnice najbolje se čuvaju u zračnoj smočnici okrenutoj prema sjeveru.

U gradu nema potrebe da se drži veća zaliha namirnica. Svaka domaćica obično opskrbi svoje kućanstvo brašnom, masti, šećerom i raznom špecerajskom robom jedanput mjesečno. Zato je potrebno da zna i ove namirnice pohraniti na mjesto koje najbolje odgovara, da ih zna čuvati i da ih drži u redu. Uredna domaćica neće namirnice čuvati u pa-

pirnatim vrećicama, već će ih spremati u limenke ili staklenke da ih ima na oku. Domaćica koja ima zalihu živežnih namirnica mora znati s njima postupati. Navest ćemo alfabetskim redom one namirnice kojima treba posvetiti posebnu pažnju.

1. Brašno doneseno iz trgovine treba prosijati i staviti u limenku za dnevnu upotrebu, a preostalo, u većoj količini, spremiti u naročito izrađen sanduk. Sanduk za brašno mora imati poklopac s rupicama i noge, da bi između poda i sanduka strujao zrak. Brašno se mora čuvati na suhom i zračnom mjestu. Zato smočnicu treba dnevno zračiti. Veće količine brašna moraju se od vremena do vremena sijati, jer se u njemu rado izlegu crvići, najčešće mlinac brašneni.

Važno je da se brašno, od kojega se priređuju tjestenine ili kolači, prosije neposredno prije upotrebe da se prozrači.

2. Čaj treba spremiti u dobro zatvorenu limenku ili staklenku, ali ne na vlažnom ni na hladnom mjestu.

3. Divljač mora neko vrijeme visjeti u koži na hladnom i zračnom mjestu (balkonu). Utrobu treba što prije izvaditi. Jako prostrijeljena divljač mora se što prije potrošiti, jer se brzo kvari.

Kad se divljači odstrani koža, meso se može još nekoliko dana čuvati u rasolu. Mora biti rasolom prekriveno i treba ga dnevno okretati. Odležano u rasolu meso omekša i tečnije je.

4. Gljive se mogu čuvati samo sušene. Najbolje ćemo osušiti gljivu ako je očistimo, izrežemo na ploške i nanižemo na tanko uže koje u zračnoj prostoriji privežemo s jednog kraja na drugi. Kad su gljive suhe, skinemo ih sa užeta, stavimo u vrećicu od prozirne tkanine i objesimo na suho, zračno, ali ne hladno mjesto.

5. Grožđe možemo dulje sačuvati svježe ako posve zdrave grozdove objesimo na uže u zračnoj i suhoj prostoriji.

6. Grožđice treba spremiti u staklenu ili porculansku posudu i pokriti da se posuše.

7. Hren treba zakopati u pijesak u podrum, gdje se može sačuvati preko cijele zime, ili se na kraće vrijeme zakopa u pijesak u sandučić, da se ne osuši. Očišćeni i izribani hren može se sačuvati da ne pocrni ako se stavi u staklenku iz koje je isisan zrak.

8. Jabuke. Želi li domaćica imati zalihu jabuka mora ih u suhoj, zračnoj, ne prehladnoj i tamnoj prostoriji složiti na police tako da su peteljke okrenute gore i da se jedna druge ne dotiče. Jabuke treba češće pregledavati i pokvarene odmah ukloniti. Najprikladnija je prostorija za spremanje jabuka suh i zračan podrum, koji ne smije imati temperaturu nižu od 2°C ni višu od 5°C. Manje količine jabuka možemo spremiti u sanduk među slamu, ili se svaka dobro umota u papir. Jesenske jabuke mogu se na taj način sačuvati do konca siječnja, a zimske do travnja ili svibnja. Jabuke za spremanje treba kupiti sredinom jeseni dok još nisu skupe.

9. Jagode se brzo kvare, pa ih ne treba nabavljati u većoj količini. I najmanju količinu treba znati spremiti da ostanu svježe i ukusne. Jagode se stavljaju u staklenu ili porculansku posudu i na hladno mjesto,

najbolje u hladionik. Smrznute jagode treba odmah potrošiti ako nemamo hladionika, jer se brzo kvare.

10. Jaja je najbolje držati u rupičastom stalku, da se jedno drugog ne dotiče. Najprikladnija je prostorija koja nema temperaturu višu od 4°C i nije vlažna. Na stalku treba jaja svakih osam dana okretati. Za jaja postoji i takav stalak koji se automatski okreće. Veće količine jaja možemo spremiti u pilovinu, pijesak, slamu ili sijeno, a manje u sanduke, ili ih možemo složiti u kutiju, i to tako da svako jaje umotamo u papir.

Zaprljana jaja treba prije očistiti i oprati, jer se takva jaja lako kvare. Napukla se moraju što prije potrošiti. Jaja se mogu konzervirati tako da se posve svježa stave na pola minute u kipuću vodu; tada se bjelance ispod ljuske stisne i ne propušta zrak.

Veća količina jaja može se spremiti u vrlo malom prostoru, ako se ona razmute kao za kajganu i razliju preko čiste emajlirane tepsije tako da se samo dno pokrije. Tepsija se stavi u pećnicu da se jaja isuše. Isušena se sastružu sa dna, a dobiveni prašak spremi se u staklenku i zatvori. Treba iskušati koja količina praška odgovara jednom jajetu, da bi se znalo pravilno upotrijebiti kod priređivanja. Ovako konzervirana jaja upotrebljavaju se jednako kao nadomjestak.

Spremanje jaja u vapnu. U 5 litara vode stavi se $^1/_2$ kg soli i kuha se četvrt sata. Doda se 2 kg gašenog vapna, dobro se miješa i pusti da se ohladi. Svježa jaja slože se u staklenku, pa se preko njih nalije posve hladna vapnena voda. Voda mora jaja dobro pokriti, a ako ishlapi, može se poslije doliti svježe vode, jer ne smiju biti iznad površine vode. Staklenke treba pokriti i povezati.

Spremanje jaja u garantolu. U 1 litri prokuhane vode rastopi se 1 dkg garantola. Kad je polovica jaja u vodi, posipa se na vodu garantol i onda se opet slože druga jaja. Kad ima toliko jaja da voda stoji 8 cm nad njima, onda se opet posipa garantol, posuda se pokrije papirom i sveže.

Za konzerviranje se može upotrijebiti i vodeno staklo, koje se prema uputi rastopi u prokuhanoj vodi, pa se nalije preko jaja. U malim kućanstvima može se svako jaje namazati kašom od sadre, lanenim uljem ili parafinom; važno je da se zatvore šupljinice, koje se nalaze na ljusci, da ne može ući zrak.

11. Kakao treba spremiti u limenke ili staklenke, dobro zatvoriti i čuvati na suhom mjestu.

12. Kava. Sirova kava nije osjetljiva, ali prženu treba čuvati u dobro zatvorenoj limenki ili staklenki da ne hlapi, i držati je u suhoj prostoriji. Najbolje je da se ne prži veća količina kave, jer je svježe pržena najaromatičnija. Isto tako ne preporučuje se držati zalihu samljevene kave. Ako je domaćica ima i u manjoj količini, mora je spremiti u limenku ili staklenku koja se može dobro začepiti.

13. Kruh. Postoje posebne emajlirane posude u koje se kruh sprema da se ne posuši i da ne bude izvrgnut prašini i muhama. Ako domaćica nema takve posude, onda mora kruh umotati u čistu krpu i čuvati ga u suhoj, zračnoj, ali ne toploj prostoriji. Osušeni kruh neće baciti, već će ga posve tanko izrezati, osušiti na zraku ili u pećnici i onda samljeti

u takozvane mrvice. Mrvice treba također spremiti u staklenku ili limenku, zatvoriti i čuvati na suhom i zračnom mjestu.

14. Krumpir je namirnica koja se u svakom kućanstvu mnogo upotrebljava, pa je zato dobro da domaćica kupi u kasnu jesen toliko krumpira koliko joj je preko zime potrebno. Krumpir treba čuvati da se ne smrzne i da ne proklija. Zato se sprema u prostoriju u kojoj temperatura nije nikada niža od 2°C, a ni viša od 5°C. Krumpir je najbolje spremljen u podrumu, jer mu odgovara temperatura i jer u podrumu nema svjetla zbog kojega proklija i pozeleni. Krumpir možemo čuvati i u smočnici u sanduku, načinjenom od letava, da ima zraka. Takvi su sanduci obično uski i visoki da ne zapremaju previše prostora, a u njih može stati oko 150 kg krumpira. Sanduk mora biti izrađen tako da se krumpir vadi odozdo, jer on kroz otvor pada sam na dasku čim ga počnemo uzimati. Odozgo se krumpir pokrije vrećom da do njega ne dopre svjetlo. Tako izrađeni sanduk nikada ne treba odozgo otkrivati. Kod spremanja krumpira mora se paziti da bude posve suh, a sanduk čist i nimalo vlažan. Prije spremanja treba krumpir osim toga pregledati: oštećeni gomolji ne smiju se stavljati u sanduk, već u košaricu da se što prije potroše.

15. Limun. Imamo li više limuna koje treba svježe sačuvati dulje vrijeme, najbolje je svaki komad umotati u papir i složiti u sanduk, kako se to čini za vrijeme berbe, dok limuni nisu još posve zreli. Umotane limune dobro je složiti u sanduk među suhi pijesak. Na kraće vrijeme možemo limune spremiti u velike staklenke i preliti vodom u koju se stavi malo soli i drvenog uglja, a staklenka se zaveže. Želi li domaćica imati zalihu korica od limuna ili naranče, onda koricu tanko oguli i posuši na zraku, pa spremi u staklenku. Koricu može sitno sjeckati, posušiti, izmiješati sa šećerom pa spremiti u staklenku i zavezati.

16. Luk crveni i bijeli (češnjak) najbolje je isplesti u vijenac i objesiti u suhu zračnu prostoriju, gdje temperatura nije niža od 4°C. U prehladnoj se prostoriji smrzne, a u toplijoj proklija.

17. Maslac se može dugo sačuvati svjež u hladioniku, no domaćica koja nema hladionika može ga sačuvati neko vrijeme u posebnoj zemljanoj posudi sa staklenim uloškom ispod kojega se stalno mijenja voda (Butterkühler); ako domaćica nema ni takve posude, onda može maslac zajedno sa pergament-papirom staviti u porculansku posudu u svježu vodu, koju mora češće mijenjati. Maslac treba držati u zračnoj prostoriji. On se može sačuvati od kvarenja i tako da se u nj umiješa 2% soli i da se dobro nagnječi u zemljani ili porculanski ćup, a odozgo zaveže papirom. Može se spremiti i tako da se maslac ne soli, već se spremi u ćup, a odozgo se stavi krpica koju smo prije toga umočili u prokuhanu jaku solnu otopinu i dobro izaželi.

Maslac prokuhan u maslo može se sačuvati svjež nekoliko mjeseci, pa i godinu dana, ako je spremljen u staklenki ili ćupu i ako se čuva u suhoj zračnoj prostoriji.

18. Mast se također sprema u zemljane ćupove ili emajlirane posude sa poklopcem, da se mogu pokriti. Ako se mast spremi na zračno i hladno mjesto, može se više od godinu dana sačuvati nepromijenjena. Mast u većoj količini spremit će domaćica onda ako sama topi salo ili

slaninu. Gotovu mast, priređenu u tvornicama, neće spremati u većoj količini, jer je može uvijek nabaviti u trgovini.

19. Med postaje poslije duljeg čuvanja zrnast zbog izlučivanja dekstroze. Velika studen pospješuje kristaliziranje, pa se zato ne smije čuvati u prehladnim prostorijama. Kristalizirani med mora se prije upotrebe ugrijati tako, da staklenku stavimo u ugrijanu vodu. Med je najbolje čuvati u staklenim ili porculanskim posudama ili u dobro zatvorenim limenkama.

20. Meso se brzo pokvari u vlažnoj ili vrućoj prostoriji, ili ako je temperatura promjenljiva. Najbolje se čuva u električnom hladioniku, jer je tamo zrak suh i hladan. Domaćica koja nema hladionika mora meso sklanjati od svjetla i zraka. U zraku ima gljivica koje ga brzo kvare. Zato je dobro umotati meso u krpu umočenu u ocat i dobro izažetu, i staviti ga u smočnicu na betonski pod. Meso se može i osoliti, da bi se kraće vrijeme sačuvalo od kvarenja, no to nije najbolje, jer sol izvlači mesu sok, a osim toga mora se ono u tom slučaju prije upotrebe dobro prati, pa onda gubi na vrijednosti. Meso treba zaštititi od muha: ni najkraće vrijeme ne smije stajati nezaštićeno, tj. nepokriveno sitom.

Meso se može nekoliko dana sačuvati od kvarenja ako se stavi u rasol. To dolazi u obzir kod govedine, divljači i svinjetine. Svinjetinu možemo spremiti i tako da se pojedini komadi naglo prepeku, slože u porculansku posudu i preliju mašću.

Teletina je od svih vrsti mesa najosjetljivija, no i nju možemo sačuvati nekoliko dana od kvarenja ako veći komad teletine (bez kosti) prepečemo naglo na vrućoj masti sa svih strana. Od toga komada može domaćica svaki dan odsjeći nekoliko odrezaka, samo mora ono mjesto na kojem je rezala prepeći ponovo na vrućoj masti.

21. Mlijeko. Poslije mužnje treba mlijeko procijediti kroz gusto sito ili krpu, ohladiti i onda skuhati. Nakon kuhanja treba ga naglo ohladiti i spremiti na hladno i zračno mjesto pa pokriti sitom. Za mlijeko se mora upotrebljavati posebno posuđe koje treba držati u najvećoj čistoći. Najbolje je posuđe za mlijeko od jena stakla ili vatrostalnog porculana; ako domaćica nema takvog posuđa, upotrijebit će emajlirano, ali ga mora dobro razlikovati od posuđa u kojem kuha masnu hranu.

Najveća pažnja i čistoća potrebna je kod postupka s mlijekom ako se hoće spriječiti kvarenje. Ako nekuhano mlijeko dulje stoji na toplom, ono će se ukiseliti pa će se kod kuhanja zgrušati. Treba ga dakle držati na hladnom mjestu, pokriveno, pa je za nj najpodesniji hladionik, samo se mora držati odvojeno od drugih namirnica. Ljeti, kad je velika vrućina a domaćica nema hladionika, najbolje će učiniti ako prokuhano i ohlađeno mlijeko stavi u bocu, dobro začepi i uroni u lonac hladne vode koju češće mijenja. U mlako mlijeko može se umiješati i malo sodebikarbone, koja djeluje antiseptično.

22. Mirodije treba čuvati u dobro zatvorenim staklenim bočicama da ne navuku miris posude i da ne hlape. Staklenke su pogodne i zbog toga što su prozirne, vidi se sadržaj i ne treba posudu bez potrebe otvarati.

23. Pjenicu možemo očuvati svježu ako je zgnječimo i dobro utisnemo u porculanski lončić, okrenemo na tanjur, a okolo ulijemo malo vode.

24. Povrće. Korjenasto povrće može se preko zime na veliko spremiti u trapove ili u podrumu i staviti u pijesak. Svježe zelje i kelj sprema se u podrum na police tako da se svaka glavica umota u papir. Dozrela paprika je crvene boje, pa se ili suši ili se svježa samelje, izmiješa sa solju, spremi u staklenke i dobro zatvori. Lišće od peršina se otkida, posuši i spremi u staklenku. Svježe lišće možemo sačuvati kraće vrijeme tako da ga stavimo u lončić s vodom, a dulje tako da korijen peršina podrežemo i posadimo u lonac ili sandučić koji stavimo na svijetlo, zračno i ne prehladno mjesto, pa od vremena do vremena malo zalijemo. Salatu, artičoku, cvjetaču i kelj možemo kraće vrijeme sačuvati ako svaku glavicu umotamo u novinski papir i stavimo na hladno mjesto. Na taj način sačuva se ovo povrće svježe 4—5 dana. Ostane li očišćena salata o podne, ne smije se do večere ostaviti u vodi, već je treba ocijediti, staviti u sito i pokriti krpom. Neko povrće, kao zelje, repu, krastavac, mahune, kiselicu i papriku, možemo ukiseliti ili usoliti i tako sačuvati preko cijele zime. Špargu, grašak, mahune, gljive, buče, rajčice i mlado povrće možemo konzervirati u staklenke, a gljive, korijen od peršina, mrkvu i korabice izrezati na tanke ploške, osušiti, staviti u prozirne vrećice pa objesiti na suhom i zračnom mjestu.

25. Šljive se mogu očuvati svježe kroz čitavu zimu ako se slože u zemljani ćup ili staklenku, pa poklope tanjurom ili plitkom zdjelom; zatim se staklenka sa tanjurom okrene tako da stoji na tanjuru. Oko nje nalijemo u tanjur ili zdjelu malo vode. Ovako složene šljive spremimo na hladnom zračnom mjestu, ali treba paziti da se voda uvijek dolijeva, ukoliko se ishlapi.

26. Voće. Za dulje čuvanje podesno je samo posve zdravo, dozrelo voće koje je ubrano za suha vremena. Najbolje je ako je ubrano rukom ili spravom za pobiranje. Voće treba od vremena do vremena prebirati i odstraniti nagnjile komade. Svježe se spremaju najviše neke vrste jabuka, krušaka i šljiva. Sušeno voće drži se dobro ako je spremljeno u vrećice na suhom i zračnom mjestu. Voće se suši na suncu ili u posebnim pećima. Neko voće suši se cijelo (šljiva), a neko se prije očisti i reže na kriške. Kod nas se voće na veliko suši u Bosni (šljiva), pa se vrlo mnogo izvozi, jer je cijenjeno kao prvorazredno sušeno voće.

I najmanju zalihu živežnih namirnica mora domaćica dnevno nadzirati. Činit će to zato da odmah odstrani one namirnice koje su se počele kvariti, a onda i zato da kod određivanja jestvenika ne zaboravi s kojim namirnicama raspolaže, a koje još treba da nabavi.

JELA DNEVNE PREHRANE

PRIREĐIVANJE JELA

Čovječje tijelo ne može uživati hranu onakvu kakvu nam pruža priroda, pa je zato potrebno znati kako je valja prirediti, da bi udovoljila principima pravilne prehrane. U prvom redu treba upoznati vrijednost pojedinih namirnica, njihova svojstva i njihovo iskorišćenje u organizmu. Kroz stoljeća je kuhinja primjenjivala razne metode, da što bolje ispuni svoju zadaću; iskustvo je pokazalo da namirnice treba očistiti, usitniti, a neke pomoću topline omekšati i učiniti ih upotrebljivima i neškodljivima za hranu.

U najstarije doba uživali su ljudi hranu onakvu kakvu im je pružala priroda, jer im nije bilo poznato da se pomoću topline namirnice mogu omekšati. Čovjek ima i danas potrebu za nekuhanom i svježom hranom kao što su: voće, neke vrste povrća, mlijeko, vrhnje, orasi, lješnjaci itd., ali takvu hranu treba uzimati naizmjence s kuhanom.

Kod priređivanja dobrih i tečnih jela, koja će udovoljiti principima pravilne prehrane, mora se paziti ne samo na pripremu namirnica do kuhanja i na njihovo pravilno iskorišćivanje, već i na postupak za vrijeme kuhanja i povezivanje namirnica raznim kuharskim procesima.

Mnoge živežne namirnice moraju se prije uživanja očistiti i oprati, a kod nekih treba primjenjivati i različite druge postupke da bi se od njih mogla prirediti dobra i tečna jela.

Povrće se može čistiti: *guljenjem, struganjem otrgavanjem, odrezivanjem i ljuštenjem.* Repa, buča, korabica i stari krumpir guli se posebnim nožićem i tanko. Korjenasto povrće i mladi krumpir stružu se običnim malim nožićem. Poriluk i mahune odrezuju se nožićem, špinat se otrgava, i grašak ljušti prstima. Kod toga posla treba nastojati da bude što manje otpadaka. Guliti se mora tanko, jer se neposredno pod korom nalaze hranjive čestice.

Pranje povrća i salate ne bi bilo pravilno kad bismo povrće razdijelili na listove i ostavili da se moči u vodi nekoliko sati. Voda bi u tom slučaju izvukla hranjive čestice, i namirnica bi izgubila na vrijednosti. Najbolje je salatu, dok je još u glavici, nekoliko puta umočiti u vodu i ocijediti, a kasnije, kad se glavica rastavi, listove samo malo oplahnuti. Opranu salatu treba odmah staviti u cjedilo da se osuši prije nego ćemo je začiniti.

Cvjetaču smijemo kratko vrijeme močiti u vodi, da izađu gusjenice koje su sakrivene među listovima i cvjetovima.

Suhe namirnice ne gube pranjem na hranjivoj vrijednosti. Neke, kao sočivice, žitarice i suho voće, moraju se prije kuhanja ne samo prati već nekoliko sati močiti u vodi. Neke namirnice treba prije pranja probrati, tj. loše i pokvarene odstraniti (grah, leća, ječmena kaša, riža), druge treba strugati ili guliti (korjenasto povrće i krumpir), a neke čistiti (lisnato povrće).

Želimo li iz voća ili povrća dobiti sokove, moramo ga najprije usitniti na ribež, a onda protiskati na poseban stroj ili kroz gazu.

Posebno se oprezno mora postupati s voćem koje lako upija vodu. Jagode, kupine, maline i borovnice treba isprati na situ ili cjedilu, da se ne oštete, pritom se ne smije pustiti na njih mlaz vode sa vodovoda, već se voda ulije u veliku zdjelu u koju se umače sito s namirnicama; vodu treba mijenjati dok ne ostane čista.

Kad peremo meso ne smijemo ga nikada ostaviti dulje vrijeme u vodi, već ga valja oprati brzo pod tekućom vodom. Meso ne valja ostavljati ni na daski, jer drvo izvlači sok, a time i hranjive tvari. Najbolje ga je staviti na porculanski ili stakleni podložak.

Suho meso pere se u vrućoj vodi krpicom, da se nečistoća lakše ukloni.

Ribe treba poslije pranja osoliti i složiti na koso postavljenu dasku da se voda dobro ocijedi.

Vidimo da valja veliku pažnju posvetiti izboru tehničkih postupaka, da bismo uvijek izabrali onaj koji nekoj namirnici najbolje odgovara. Isto tako treba izabrati najprikladniji pribor, najpogodnije posuđe i takav kuhinjski proces kojim će se hrana omekšati uz najmanji gubitak hranjivih tvari. I tečnost hrane mnogo ovisi o izboru tehničkih postupaka i kuharskih procesa.

I od sirovih namirnica mogu se prirediti razna jela pomoću različitih pridodataka i na različite načine. Svakako ih treba uvijek najprije očistiti i usitniti, a onda izmiješati s nekim začinom, umakom, ili samo uljem, octom i solju da omekšaju.

Dodamo li priređenim namirnicama samo ulje i ocat, omekšamo vlakna i stanice, pa namirnice postaju ne samo lakše probavljive već i mnogo ukusnije. Što su namirnice mekše, to ih kasnije treba začinjati, odnosno izmiješati neposredno prije uživanja. Tvrđe povrće kao mahune, krumpir i kiselo zelje može se začiniti mnogo ranije, jer je ukusnije što dulje stoji začinjeno.

Najveća je prednost takvog načina priređivanja u tome što većini namirnica ne treba dodavati mirodija, jer zadrže svoju aromu.

PRIREĐIVANJE NAMIRNICA POD UTJECAJEM TOPLINE

Kod priređivanja jela treba veliku pažnju posvetiti procesima kojima se hrana omekšava pod utjecajem topline: kuhanju, pirjanju, prženju i pečenju. Glavno je pravilo kod primjene tih procesa da se hrana ne ostavlja pod utjecajem topline dulje nego što je to neophodno potrebno, jer inače gubi na hranjivoj vrijednosti i tečnosti.

Kuhanje. Kuhati se može u vodi ili u pari, pokriveno, pod pritiskom ili otvoreno, pa treba znati koji je način kuhanja najbolje primijeniti za pojedine vrste namirnica.

Za mlijeko treba upamtiti da se kuha nepokriveno, da smije biti pod utjecajem topline samo dok zavrije, i da se ne smije prekuhavati, jer onda gubi vitamine. Važno je da se mlijeko kuha u posebnim posudama, u koje se ne stavlja druga hrana. Posudu treba najprije oplahnuti hladnom vodom, a onda u nju procijediti mlijeko kroz gusto sito.

I zeleno lisnato povrće kuha se otkriveno da ne izgubi boju. Povrće kuhamo u malo vode i što kraće vrijeme. Vodu u kojoj se kuhalo povrće ne smijemo baciti, jer je ona otopila mineralne tvari i vitamine.

Povrće stavljamo kuhati u vruću slanu vodu.

U pari je dobro kuhati povrće i voće, cijelo i u lupini, kao što je krumpir, mrkva, korabica, cikla i slično. Osim toga može se u pari kuhati cvjetača, kelj i zelje u glavici.

Krumpir je najbolje kuhati u pari i s ljuskom, jer se ispod ljuske nalaze hranjive tvari. Kuhamo li oguljeni krumpir, ne smijemo vodu baciti, već je valja upotrijebiti za priređivanje juha ili variva. Krumpir i povrće stavlja se kuhati kad voda zavrije. Za kuhanje u pari poželjni su posebni lonci s uloškom, tako da povrće ne dolazi u dodir s vodom.

Sočivice i suho meso najbolje je kuhati pod pritiskom u Papinovom loncu koji ima ventile, da para može pomalo izlaziti. Na takav način hrana se najbrže skuha.

Kao što nije svejedno kod koje se temperature kuha namirnica, tako nije svejedno ni u kakvu se vodu stavlja kuhati. Stavimo li namirnicu u vruću vodu, bjelančevina se zgruša na površini i ne pušta hranjive i aromatične tvari da izađu u vodu. Stavimo li ih u hladnu vodu, izvuče ona sve čestice, pa zato to činimo samo onda kad znamo da možemo tu vodu korisno upotrijebiti.

Kad bi kuhanje u vodi imalo jednak utjecaj na sve namirnice, priređivanje hrane ne bi bilo nikakav problem. Ovako se mora uvijek misliti baš o tome kako utječe toplina na živežne namirnice. Životinjska hrana gubi kuhanjem vodu, postaje koncentriranija, bjelančevina se zgruša, a neke hranjive i aromatične tvari odlaze u vodu. Biljna hrana kod kuhanja prima vodu, a hranjive čestice teže ispušta, jer su one zatvorene u celulozi koje se teško rastavlja. Bjelančevine se nalaze ispod celuloze, pa ih naše tijelo teško iskorišćuje.

Kuhanjem u pari namirnice brže omekšaju, jer mala količina vode brže zakipi, a para prodire u tkivo namirnice brže od vode.

Pirjanje. Namirnice možemo omekšati i pirjanjem. To je proces kod kojega se namirnica omekšava pod utjecajem topline i pare najprije u vlastitom soku, a kasnije uz polagano dolijevanje vode. Kod pirjanja je važno da je sadržaj pokriven poklopcem, pa se para, kad dođe do poklopca, ohladi, zgusne i spušta po stijenama posude opet natrag na dno. Tako je to neprestano dok se sva voda iz živežnih namirnica ne ispari. Budući da bi namirnice tako postale suhe i ne bi bile tečne, moramo uvijek pravodobno dodati malo tople vode. Pri tom procesu nastoje pare dignuti poklopac, pa se stvara jači tlak koji povisi temperaturu i preko 100°C. Dolijevanjem se temperatura opet snizuje, ne samo zbog dodatka vode, već i zbog toga što se poklopac mora dizati, pa se pare ohlade. Dobro ugrijane pare omogućuju da se aromatične tvari tope i prelaze u sok koji hrani daje izvanrednu aromu. To se kuhanjem ne može postići,

iako se aromatične tvari u vodi rastope. Kod pirjanja ima manje tekućine, pa je ona koncentriranija i aromatične se tvari s njom bolje vežu. Pare imaju mnogo jače djelovanje jer meso, koje bi poslije pečenja ostalo tvrdo, pirjanjem sasvim omekša.

Svaka namirnica pirjanjem dobiva bolju aromu, jer se aromatične tvari tako razviju da se ubije svaka gorčina. Izvanredno je i povrće koje se pirja na masti, maslacu ili slanini uz mali pridodatak vode, jer i ono na taj način najbolje razvija i zadrži aromatične tvari. Proces pirjanja preporučuje se osobito kod tvrdog povrća kao što su kiselo zelje, svježe bijelo i crveno zelje, kelj itd.

Za zdrave ljude preporučuje se pirjanje namirnica, jer one kod tog procesa zadrže svoje hranjive čestice i razvijaju aromatične tvari. No zbog pridodatka masti i luka bolje je da se pirjana jela ne daju bolesnicima na žuči, a ni maloj djeci, jer su takva jela teže probavljiva.

Pirjati se može na štednjaku i u pećnici. Za pirjanje je najpodesniji takozvani »Turmkocher«, jer hrana u gornje tri posude ne dolazi u dodir s vatrom, već omekšava pod utjecajem pare koja dolazi iz najdonje posude. U svaku posudu doda se samo toliko vode koliko je potrebno da se hrana ne osuši. Tako se hrana može tečno prirediti s najmanjim gubitkom hranjivosti.

Vrijeme pirjanja ovisi o tvrdoći namirnice, ali se ubrzo može ustanoviti na osnovi iskustva.

Pečenje. Najstariji način priređivanja hrane je pečenje na roštilju, i to na žeravici drvenog ugljena. Na roštilju se može peći meso, ali se još danas najviše primjenjuje kod priređivanja riba.

U staro doba služili su se posve jednostavnim roštiljem od žice. Danas ima već mnogo savršenijih roštilja u kojima su živežne namirnice zaštićene od dima, a mast ne može kapati na žeravicu, pa se ne može dogoditi da se kuhinja napuni dimom.

Prije upotrebe treba roštilj dobro očistiti. Nikada se ne smije upotrijebiti isti roštilj za ribe i za drugo meso, jer meso lako navuče miris ribe, pa gubi na svom okusu. Pečenje na roštilju čini se sasvim jednostavno, ali je ipak i tu potrebna ne samo pažnja već i znanje. Vatra za pečenje na roštilju ne smije biti prejaka i ne smije se dimiti. Najbolja je od drvenog ugljena koja živahno gori uz dobro razgrijanu žeravicu. Slaba vatra nije dobra, jer meso postane žilavo.

Meso se na roštilju smije okrenuti samo jedanput, i to kad je na jednoj strani dobro pečeno. Prije nego što se stavi na roštilj, mora se namazati uljem ili mašću. Kod modernih roštilja nije potrebno okretati meso, već se samo roštilj okrene na drugu stranu. Ako takvog nemamo, onda moramo meso okrenuti oprezno sa dvije žlice. Roštilj treba ugrijati i malo namazati lojem prije nego što se stavi meso.

Meso pečeno na roštilju stisne se jer se voda ispari, bjelančevina zgruša, a mazanjem mašću sprečava se da meso pougljeni. Peče se kod temperature od 100⁰ do 300⁰, no unutarnja temperatura nije visoka: najviše 80⁰C.

Na roštilju se meso peče u posljednji čas, da se odmah nakon pečenja može servirati.

Pod pečenjem obično razumijevamo pečenje mesa i tjestenine na tepsiji i u pećnici, ili pečenje manjih komada mesa u malo masti na štednjaku (sotiranje).

Kako kod pečenja mesa ne dolazi cijela namirnica u dodir s masti, meso se mora polijevati i okretati da ne zagori.

Na ovaj način pečena namirnica dobije odozgo koru, ne može puštati paru, pa se stoga diže temperatura ispod kore, no ne prelazi 100⁰C. Prema tome namirnica se ne može posušiti, a izgubit će samo malo hranjivih čestica. Na malo masti u pećnici peče se samo meso. Treba znati koliko se vremena mora peći i pri kako visokoj temperaturi. To ovisi i o količini mesa koje se peče. Vrijeme pečenja i temperatura pećnice za:

teletinu	1 kg	kod	130⁰	25—30 minuta
pisanu pečenku	1 kg	„	140⁰	18 „
rostbif	1 kg	„	140⁰	20 „
janjetinu	1 kg	„	140⁰	20 „
svinjetinu	1 kg	„	140⁰	30 „
veliko pile	1 kg	„	140⁰	30 „
pile	½ kg	„	140⁰	20 „
patku	1 kg	„	140⁰	30 „
gusku	2 kg	„	130⁰	70 „
puru	2 kg	„	130⁰	70 „
srneći hrbat	1 kg	„	140⁰	20 „
zečji hrbat	½ kg	„	140⁰	15 „
fazana	1 kom	„	145⁰	30 „

Dobro pečeno meso mora biti izvana lijepo zažareno, a iznutra sočno i mekano. Ako se u početku peče kod vrlo jake vatre, ostat će u sredini krvavo. To je engleski način priređivanja.

Meso se može peći i posve bez masti u takozvanoj pečenjarki (Saftbrateru). To je posuda koja ima povišeno dno, da meso ne može prigoriti, i svođeni poklopac, da se veći komad mesa može peći i dobro poklopiti. Takvih posuda može se dobiti i za mala i velika kućanstva; priređivanje mesa u njima preporučuje se zbog toga što štedi mast, a meso zadrži sve hranjive i aromatične čestice pa je vrlo ukusno.

Posve bez masti peče se u pećnici odojak, samo se mora neprestano mazati slaninom da se ne posuši i ne izgori. Bez dodatka masti peče se i meso na ražnju, samo nešto dulje nego u pećnici; temperatura kod velikih komada mora biti mnogo viša nego kad pečemo samo kotlete. Kod pečenja na ražnju važno je da se ražanj okreće vrlo polagano i jednolično, kako bi se meso što bolje ispeklo. Na ražnju se peku odojci, pečenice, jaganjci, guske i patke, a od manjih komada svinjski kare; to je tzv. »Schindelbraten«. Lijepi se komadići svinjetine osole, nabodu na male ražnjiće i uz žeravicu dobro ispeku. Treba paziti da toplina jednolično dopire do mesa, pa se u tu svrhu komadići okreću prema žaru. Kod pečenja na ražnju mora vatra u početku biti jača, a kad je meso već skoro pečeno, onda slabija. Mora se paziti da se ne peče na propuhu, jer se onda plamen previsoko diže, pa može i da liže po pečenju. Velike komade od 4—5 kg treba peći oko 2 i po sata, komade od 2—2,5 kg sat i po, a mlade guske i patke prema veličini pola do tričetvrt sata. Veliki komadi stavljaju se na ražanj po duljini, a manji komadići mesa poprijeko.

Za velike komade potreban je čvrst i velik ražanj, a za male komadiće posve tanak, takozvani ražnjić. Ražnjići mogu biti i od ocijeli, pa se pomoću njih i posebne tepsije manji komadići peku u pećnici. Ispod ražnja treba postaviti tepsiju u koju kaplje mast. Za vrijeme pečenja mora se meso mazati mašću ili slaninom, pa se na taj način dobije najtečnije jelo.

Posve bez masti mogu se u pećnici peći krumpiri u lupini i jabuke, a od sastavljenih jela tjestenine i kolači.

Svako jelo peče se kod drugačije temperature, a posebno treba paziti na početnu i dovršnu temperaturu koja se također mijenja prema vrsti jela. Neke tjestenine trebaju u početku višu temperaturu, kasnije nižu, neke obratno, a neke se opet više suše nego peku, pa im treba posve niska temperatura od početka. Posve tanke tjestenine zahtijevaju visoku temperaturu, pa su za nekoliko časaka pečene. Temperaturu pećnice možemo iskušati tako, da u nju stavimo komadić papira. Ako papir odmah požuti, pećnica je jako vruća, ako treba dulje dok požuti, onda je srednje vruća.

Dobro pečene tjestenine moraju biti lijepo rumene, lagane, visoke i iznutra guste a ne prevlažne. Vruće tjestenine ne valja rezati, jer postanu mekane, a prevruće nije ni zdravo jesti. Neke tjestenine treba prije uživanja potpuno ohladiti.

Kod procesa pečenja živežne namirnice gube samo vodu koju su sadržavale, pa postaju još koncentriranije, a ne gube ni hranjivih čestica ni aromatičnih tvari; dodatkom masti povećava im se osim toga hranjiva vrijednost, pa je to jedan od najboljih načina priređivanja hrane.

Prženje. Ako živežnu namirnicu kuhamo u vrućoj masti, tj. stavimo u toliko vruće masti da u njoj pliva, taj proces nazivamo prženje. Mast se topi već kod 35°, a vrelište joj je kod 120°C, no za priređivanje hrane mora ona katkada imati još višu temperaturu. Kad je mast srednje topla, onda ima 140°, ako je vruća 160°; a ako je jako vruća 200°. Naravno da u praksi nećemo mjeriti temperaturu masti termometrom; srednje je topla mast ako malo cvrči kad u nju stavimo komadić sirovog krumpira (suhoga). Vruća mast u takvom slučaju jako cvrči ili puca, a iz nje se dižu modrikaste pare.

Kad u mast stavljamo nešto peći ili pržiti, ne smijemo zaboraviti da ona gubi na toplini što više komada stavljamo najedanput, ili ako su komadi jako hladni. Za prženje se uzima mnogo masti, da svaki komad može u njoj plivati, pa su zato pržena jela mnogo skuplja od ostalih. No ako domaćica postupa racionalno, neće potrošiti mnogo više nego kod drugih načina priređivanja. Nakon prženja treba mast uvijek procijediti kroz krpu, da ne ostanu mrvice, a može se i pročistiti.

Pržena jela su izvanredno ukusna i zasitna, pa su dobra za zdravog čovjeka, ali se zbog teže probavljivosti ne preporučuju u bolesničkoj prehrani.

Pržiti se mogu jednostavna jela: meso, ribe i povrće, no često se prže i sastavljena jela, a to su obično različite tjestenine ili dodaci mesu. Za prženje se može upotrijebiti ulje, mast i maslac, koji se jednim imenom zovu »friture«. Maslac je za tu svrhu najmanje podesan, jer ne

može doseći dovoljnu temperaturu. Kad je maslac jako vruć ima 132°C, jako vruća mast 200°C, a jako vruće ulje 300°C. Maslac kao friture nećemo upotrijebiti i zbog toga jer sadrži mnogo vode, mast se može upotrijebiti kod većih komada, a ulje kod sitnih komada koji trebaju najvišu temperaturu. Ulje najbolje podnosi toplinu, pa najdulje ostaje upotrebljivo.

Namirnice se prije prženja obično umotaju u brašno, jaje i mrvice — mi kažemo da se »paniraju«. Neka se jela prže otkrivena, druga treba u početku pokriti, a doprže se otvoreno.

Kod prženja je važno da namirnice budu potpuno suhe, da se uzme dovoljno masti ili ulja i da fritura ima potrebnu temperaturu. Budući da živežne namirnice smanjuju temperaturu masti ako ih stavimo više odjedanput, početna temperatura mora biti uvijek viša, a osim toga treba nastojati da za vrijeme prženja ne padne. Pržiti dakle treba naglo i u vrućoj frituri, jer se inače namirnica napije masti, pa ne može biti tečna ni dobra za uživanje.

Važno je da domaćica zna koji će proces primijeniti kod pojedinih namirnica s obzirom na pravila zdrave prehrane.

Za ukusno priređivanje hrane nije dovoljan samo recept ni ove upute o priređivanju jela; potrebno je da osoba koja priređuje hranu bude spretna, da radi sabrano, savjesno, tačno, s pažnjom i s ljubavlju.

ODREĐIVANJE KOLIČINE NAMIRNICA

Jela mogu biti jednostavna, sastavljena ili složena. Jednostavna jela su ona koja se priređuju samo od jedne namirnice; uz pridodatak masti ili nekog drugog začina. Sastavljena jela priređuju se od više namirnica koje se određuju tehničkim postupcima i kuharskim procesima sastave tako da dobiju posebna svojstva i okus. Složena jela nazivamo i složencima; priređena su od različitih živežnih namirnica koje se kuhaju u jednom loncu (Eintopfgericht).

Kod priređivanja jednostavnih jela vrlo je važna količina živežnih namirnica koja se računa za jednu osobu.

Za jela od mlijeka treba po osobi 2 do 3 dl mlijeka, 1 dl vrhnja, 20 dkg domaćeg sira, $^1/_2$ dl slatkog vrhnja. Za jela od jaja dolazi na osobu jedno do tri jaja najviše. Povrća je potrebno po osobi $^1/_4$ kg, a sočivica 10 dkg. Začina (masti) otpada 1 dkg na osobu. Količina mesa po osobi iznosi 10—15 dkg ili 15—20 dkg. Jedno prženo pile dovoljno je za 2 osobe, patka za 4 osobe, guska za 6 osoba, puran za 8—10 osoba, fazan za 4 osobe, zec za 4 osobe, a manja divlja perad za 2 osobe.

Za sastavljena jela određena je količina namirnica već u samom receptu, samo se mora znati za koliki je broj osoba recept sastavljen.

Kod količinu namirnica treba odrediti za veći broj osoba nego što je označeno u receptu, onda se najprije poveća količina glavne namirnice prema broju osoba, a onda se prema njoj poveća količina ostalih namirnica.

Kod priređivanja složenaca ne treba se za određivanje količina namirnica tačno držati recepta, jer ne ovisi o količini da li će jelo dobro

uspjeti. Uzet ćemo više one namirnice koja nam po ukusu bolje odgovara, a manje onih koje nam manje prijaju. Može se čak pojedina namirnica posve izostaviti a da jelo ne izgubi svoju karakteristiku.

Količinu začina za svako jelo valja određivati vrlo oprezno, jer bez začina ono neće biti tečno, a s previše začina ne samo da je neukusno, već može biti i štetno po zdravlje.

U velikim prehrambenim jedinicama moraju biti već izračunane količine namirnica za svako pojedino jelo prema receptu, ali za jednu osobu. Prema tom normativu izračunavaju se onda količine za svaki broj osoba tako da se količina određena normativom pomnoži sa brojem osoba. Ako se prehranjuje nekoliko tisuća osoba, onda se računa za zafrig gustih juha po osobi približno: 8 g masti, 8—10 g brašna, 120 g krumpira, 5 g luka, 3 g soli; za čiste juhe 100 g govedine, 10 g zelenja, 10 g tijesta; za variva 10 g masti, 10 g brašna, 10 g luka za zafrig; količina povrća nije uvijek jednaka. Krumpira se računa 300 g, kelja 200 g, poriluka 200 g, graha 100 g, kiselog zelja 150 g sa 70 graha itd.

Za umake se također uzima po 10 g masti i 10 g brašna za zafrig; ako se pravi umak od rajčice računa se 10 g rajčice, a za umak od luka 20 g luka. Za salate se uzima: 80 g zelene salate, 140 g graha, 120 g kiselog kupusa, krumpira i cikle po 200 g.

U manjim prehrambenim jedinicama (sa nekoliko stotina osoba) količine po osobi nisu mnogo veće. U takvim slučajevima može se uzeti kod pojedinih jela isti omjer, samo se mjesto grama računaju dekagrami. Što je veći broj osoba, to se količine pomoćnih namirnica više smanjuju, a glavne namirnice, koje jelu daju karakteristiku, približno su jednake: bez obzira na broj osoba koje se prehranjuju mora otpasti na osobu 10—15 dkg mesa, 20—30 dkg povrća za varivo itd.

Nije dovoljno znati odrediti potrebne količine namirnica za svako pojedino jelo, već treba u praksi tu određenu količinu i utrošiti. Namirnice se prije priređivanja jela odvagnu. Domaćica koja nema vage može se poslužiti praktičnim mjerama:

Praktične mjere mogu biti: velika žlica kojom jedemo juhu i šalica iz koje pijemo bijelu kavu. Evo kako ćemo te mjere preračunavati:

1 velika žlica vode ili mlijeka ima oko 15 g
1 velika žlica brašna ima oko 15 g
1 velika žlica šećera ima oko 15 g
1 velika žlica krupice ima oko 15 g
1 velika žlica riže ima oko 15 g
1 velika žlica masti ima oko 20 g
1 velika žlica ulja ima oko 10 g
1 velika žlica soli ima oko 15 g
1 šalica ima oko 250 g ili $^1/_4$ l.

Recepti u ovoj knjizi sastavljeni su uglavnom za 4 osobe, i to za obrok koji se sastoji od juhe, mesa, variva i tjestenine. Izostavi li se koje od ovih jela, treba količinu ostalih povećati. Kuha li se u privatnom kućanstvu za deset osoba, količina predviđena u receptu mora se podvostručiti, a kuha li se u gostionici za 10 osoba, onda se ona tri puta povećava. Često može količina za 4 osobe biti dovoljna i za 6 osoba, ako su to stariji ljudi, žene ili osobe koje nemaju potrebu za većom količinom hrane. U tom slučaju bila bi količina određena za deset osoba dovoljna i za dvanaest. Kod recepata za tjestenine i kolače treba količinu odrediti na osnovi iskustva, osobito ako ne želimo prirediti ni jednu porciju više nego što je potrebno. Zato ćemo kod priređivanja kolača prvi put ubilježiti koliko smo komada ili porcija dobili, da za drugi put možemo tačno odrediti potrebnu količinu namirnica.

Ako recept primjenjujemo za veći broj osoba, izračunavanje količina nije tako jednostavno, jer se sve namirnice kod sastavljenog jela ne smiju povećati u jednakom omjeru.

PRORAČUN I OBRAČUN

Kao što je iz gospodarskih razloga vrlo važno znati odrediti potrebne količine namirnica za svaki broj osoba, da ne dođe do nepotrebnih gubitaka, tako je isto važno brinuti se o cijenama živežnih namirnica i o cijenama pojedinih jela. Po cjeniku ili prema cijenama nabavljene robe nije teško proračunati cijenu pojedinog jela. Naravno, kod toga se računa samo utrošak za nabavu živežnih namirnica.

Proračun i obračun treba znati sastaviti za svako pojedino jelo ili za više jela jednog obroka, što je osobito važno za veća kućanstva ili prehrambena poduzeća, u kojima se i najmanji izdatak mora ubilježiti da se zna kako je i za što koja namirnica utrošena. Uredna domaćica neće ni u malom kućanstvu propustiti da ubilježi svaki izdatak, pa prema tome i izdatak za hranu.

Napravi li se proračun, tj. ustanovi li se unaprijed koliko je koje namirnice potrebno, ne treba se bojati da će se neke namirnice nabaviti previše ili premalo, a načini li se obračun, zna se koliko je novaca izdano za nabavljene namirnice. Da bi se moglo unaprijed računati (kalkulirati), treba otprilike znati koliki je novčani izdatak za pojedino jelo. To se može brzo i napamet izračunati kad se u proračunu iznesu potrebne količine namirnica.

Na proračunu, odnosno obračunu, mora se upisati za koliki je broj osoba sastavljen i koliko stoji obrok za jednu osobu. Kad se želi znati koliko stoji pojedino jelo ili cijeli obrok za jednu osobu, ukupna se svota razdijeli s brojem osoba.

Kod pravljenja proračuna ne smije se zaboraviti potrebna količina kalorija za osobe koje se prehranjuju; u proračun se zato upišu i kalorije, da se vidi da li su zadovoljena pravila zdrave prehrane.

PRORAČUN I OBRAČUN JEDNOG JELA

1. Riža na mlijeku

Živežna namirnica	kg-1	Kalorija	Predvidena	Nabavna
			cijena	
mlijeko	1	670		
riža	0,12	425		
šećer	**0,05**	200		
Din za 4 osobe		1295	Din	Din
Din za 1 osobu		323	Din	Din

2. Rezanci

Živežna namirnica	kg-1	Kalorija	Predvidena	Nabavna
			cijena	
brašno	0,25	900		
jaje	1 kom	74		
mast	0,03	277		
Din za 3 osobe		1251	Din	Din
Din za 1 osobu		312	Din	Din

PRORAČUN I OBRAČUN JEDNOG OBROKA

1. juha od krumpira, 2. naravni odresci, 3. pirjana riža, 4. palačinke

Živežne namirnice	1.	2.	3.	4.	Ukupno kg odn. l	Kalorija	Predviđena	Nabavna
							cijena	
krumpir	0,25				0,25	240		
luk	0,01		0,02		0,03	13		
mast	0,04	0,09		0,05	0,20	1.850		
brašno	0,04	0,02	0,02	0,12	0,18	648		
vrhnje	0,10			0,10	2 dl.	432		
teletina		0,75			0,75	1.925		
riža			0,20		0,20	708		
mlijeko				1/4 l	1/4 l	167		
šećer				1 kom	1 kom	74		
				0,02	0,02	80		
Din za 4 osobe	Din	Din	Din	Din		5.337		
Din za 1 osobu	Din	Din	Din	Din		1.334		

SASTAVLJANJE JESTVENIKA

Dok prehrana nije bila praćena naukom, povodila se samo za običajima koji su se prenosili sa pokoljenja na pokoljenje i zavisila je uglavnom samo o socijalnim i materijalnim prilikama. Sastavljanje jestvenika bilo je dakle posve mehanički posao ili, bolje, navika.

Iako je posljednjih decenija način prehrane postavljen na znanstvene temelje, ipak ima još mnogo domova u kojima se i danas prehrana osniva na običajima, bez obzira na to da li odgovara današnjim prilikama, načinu života i uposlenosti ukućana.

Nauka je došla do spoznaje da način prehrane ima velik utjecaj na razvitak organizma; odatle potreba da se i domaćice upoznaju s novim principima prehrane i da ih nauče primjenjivati na životne prilike svojih obitelji. A budući da se mnogo ljudi prehranjuje izvan domova, u različitim prehrambenim jedinicama, moraju i one poznavati principe pravilne prehrane i nastojati da uposluju školovano osoblje.

Obuka u prehrambeno-kuharskoj struci ima zadatak da uputi u glavna načela prehrane i upozna s radom na sastavljanju jestvenika za pojedine obroke. Ona dakle upoznaje slušače sa svim vrstama obroka, skupinama jela i redoslijedom kojim se serviraju. Na temelju tog znanja može se početi s uputama i vježbama u sastavljanju jestvenika.

Potpuni uspjeh svakog obroka ovisi o sastavu jestvenika, pa je izvanredno važno da se baš njemu posveti posebna pažnja. Taj posao ne valja obavljati u posljednji čas. Treba uzeti vremena pa za nekoliko dana unaprijed složiti jestvenik, kako bi se dobio što bolji pregled izmjene jela za to vrijeme. Time ne ugađamo samo ukusu; kaže se da je promjena hrane najbolja dijeta za zdravog čovjeka. Ali ta promjena ne treba da se sastoji samo u mijenjanju namirnica, već i u načinu priređivanja jela.

Stručno spremna domaćica ili dijetetičar u prehrambenim jedinicama znat će da kod sastavljanja jestvenika dnevne prehrane mora uzeti u obzir:

1. materijalne prilike
2. broj osoba, zanimanje i dob
3. godišnje doba
4. skladnost jela s obzirom na priređivanje
5. kakvoću živežnih namirnica
6. količinu živežnih namirnica
7. hranjivu vrijednost i zasitnost
8. promjenu hrane po danima
9. raspoloživu radnu snagu
10. vrijeme priređivanja

1. U prvom redu treba uzeti u obzir hranjivu vrijednost i zasitnost pojedinih namirnica pa to uskladiti s predviđenim materijalnim mogućnostima. Na cijenu utječu prije svega količina namirnica i broj osoba. Velik utjecaj ima i godišnje doba, jer se cijene namirnica kroz godinu znatno mijenjaju.

Jestvenik često poskupljuje nesposobnost u određivanju količine namirnica. Zato treba naučiti da se ne troši previše materijala, ali i da ga bude dovoljno.

2. O broju osoba zavisi kakvu ćemo vrstu jestvenika birati ne samo zbog novčanog izdatka, već i zbog priređivanja, jer ima jela koja se mogu prirediti samo za mali broj osoba, a neka su tečnija kad se priređuju za više osoba. Pripremanje nekih jela za veći broj osoba zahtijeva i više radne snage. Osim toga, što je veći broj osoba, potrebno je i više vremena za priređivanje, a primjenjuju se i drugačiji tehnički postupci nego kod jestvenika za mali broj osoba.

Osim toga mora se misliti o dobi i zaposlenju osoba koje treba prehraniti, da bi se jestvenici sastavljali od takvih jela koja će osigurati po-

trebne kalorije. Zato se mora znati i koliki je broj kalorija potreban za svaku dobu i zaposlenje.

3. Razumnost u sastavljanju jestvenika nalaže da se pazi i na godišnje doba, pa da se u vrućim danima ljeta izbjegavaju teško probavljiva jela, da se iskoristi mogućnost promjene hrane po danima, a da se uzmu u obzir i materijalne prilike. Sušeno svinjsko meso, grah, slanina, zelje neće se uvrštavati u jestvenik u ono godišnje doba kad ima svježeg povrća, laganijeg mesa itd. Za vrućih dana treba pripremati što više hladnih jela; ne treba u jestvenik stavljati ribe ako je opasno da bi se zbog sparine mogle pokvariti; nećemo upotrebljavati konzerviranu hranu kad ima dovoljno svježe.

S obzirom na izdatke, u rano se proljeće ne stavljaju u jestvenik one namirnice koje su najskuplje i prve dolaze na tržište; bolje je pričekati dok ih bude više pa njihova cijena postane pristupačnija. Godišnje doba, promjenu hrane i materijalne prilike treba usko povezati kod dnevne prehrane i svečanih obroka, no kod bolesničke hrane najvažnije je godišnje doba i promjena hrane.

4. Da bi se postigla skladnost jela u jestveniku, treba tačno znati koja se jela mogu staviti zajedno. Kuhanom mesu dodat ćemo umak, pridodatke od riže, krumpira ili drugog povrća, a ne salate. Pirjanom mesu mogu se dodati samo tjestenine, a pečenom ili prženom najbolje odgovaraju salate. Posebno treba znati koji pridodaci, osim mesa, najbolje odgovaraju varivu. Važno je da se ne stavljaju zajedno jela koja po ukusu ne odgovaraju jedno drugom.

5. O kakvoći živežnih namirnica ovisi u velikoj mjeri uspjeh nekog jela. Prema kakvoći namirnica treba znati odrediti onaj način priređivanja koji će joj najbolje odgovarati. Kad bismo npr. slabe i neishranjene piliće ispekli, dobili bismo neukusno jelo; upotrijebimo li iste piliće za paprikaš, možemo dobiti vrlo tečno jelo, jer kakvoća pilića ovdje ne dolazi do izražaja. Pirjanje je pomoglo da se slabi i suhi pilići nisu još više posušili, već su dobili na sočnosti. Ako nemamo prvorazrednog maslaca, onda nećemo staviti u jestvenik jelo u koje dolazi nepreređeni maslac, već ćemo od njega napraviti pitu, neki nabujak ili varenac, pa će se kuhanjem i pečenjem izgubiti kiselkasti okus maslaca. Prvorazredne cvjetače ili šparge šteta je upotrijebiti za juhu i pasirati, isto tako prvorazredno meso za kosane popečke ili fine stolne jabuke za savijaču.

6. O količini živežnih namirnica za jednostavna i sastavljena jela, kao i o omjeru u kojem se namirnice mogu spajati da jela budu tečna, već smo govorili.

7. Kod dnevne prehrane najvažnije je misliti na kaloričnu vrijednost jestvenika; ne bismo udovoljili principima pravilne prehrane ako bismo utrošili po osobi dovoljnu količinu namirnica, a ne bismo pazili na hranjivu vrijednost prema određenim kalorijama. Kaloričnu vrijednost nekog jela dobijemo ako najprije zbrojimo kaloričnu vrijednost namirnica od kojih je priređeno; zatim treba zbrojiti kaloričnu vrijednost jela

u obroku da se vidi da li odgovara potrebi osoba koje se prehranjuju. U tome će nam pomoći tablica u koju je unesena kalorična vrijednost svih namirnica (vidi str. 16) i kalorična vrijednost pojedinog jela za jedan obrok. Ne smije se zaboraviti ni na zasitnost jela, što je naročito važno za djecu, omladinu i radnike.

8. Kod dnevne prehrane vrlo je važna promjena hrane po danima. Najveća je promjena kad se neki jestvenici vežu na određene dane u tjednu, tako da se stalno, počevši od ponedjeljka, redom ponavljaju. Takve metode drže se još danas neki internati, menze i bolnice. Teško je postići da se u roku od mjesec dana nijedno jelo ne ponovi, ali se sigurno može izvesti da isti jestvenik ne dođe na red dva puta u mjesec dana. Promjena hrane po danima sastoji se u izmjeni namirnica, načinu priređivanja i slaganju jela u jestvenik. Na primjer: ako su kosani popečci bili jednom u kombinaciji s juhom od krumpira i varivom od špinata, drugi put ćemo ih prirediti u kombinaciji s juhom od kosti i ričetom, pa ćemo tako dobiti novi jestvenik i zadovoljiti potrebu promjene po danima.

9. Kod sastavljanja jestvenika ne smije se zaboraviti na osobu koja će ga prirediti: mora se uočiti njezina spretnost i sposobnost organizacije, jer ne vrijedi sastaviti najbolji i najskladniji jestvenik, ako se unaprijed zna da ga ta osoba ne može izvesti. Ako se računa sa stručno spremnim osobama, treba misliti na potrebno vrijeme priređivanja i na pravednu raspodjelu rada. Kad domaćica mora sama prirediti jestvenik, onda će kod njegovog sastavljanja paziti da ne precjeni svoje sposobnosti i da ne postavi sebi zadatak koji neće moći s uspjehom izvršiti.

10. Osoba koja ima dužnost sastavljati jestvenike mora dobro poznavati tehniku kuhanja, odnosno znati koje tehničke postupke zahtijeva pojedino jelo, kako ga dugo treba kuhati ili peći, da bi mogla procijeniti da li će određeno vrijeme biti dovoljno za priređivanje obroka.

Svi momenti o kojima se treba brinuti kod sastavljanja jestvenika usko su povezani; o svakom tom zahtjevu moramo zato dobro promisliti prije nego što odredimo jestvenik za pojedine obroke.

Bilo bi vrlo loše da se sastave jestvenici za 2—3 tjedna i da se nakon toga tačno ponavljaju; prehrana mora biti prilagođena dnevnim prilikama, koje se ne mogu predvidjeti daleko unaprijed. To ne znači da pojedino kućanstvo ne može unaprijed predvidjeti što će narednih dana kuhati, i za te dane sastaviti jestvenike. Da bi prehrana odgovarala prilikama u kojima neka obitelj živi, treba najprije napraviti temeljni nacrt prehrane, prema kojemu se mogu sastavljati jestvenici. Najprije treba znati smije li se jestvenik za objed sastojati od jednog, dva ili više jela, da li će početi juhom ili svježim zelenjem, da li će završiti slatkim jelom, dolazi li u obzir meso za objed i slično. Zatim se ne smije zaboraviti da večera može biti jednostavnija ako je priređen obilan objed.

Sastavljanju jestvenika pomoći će i raspored jela u ovoj knjizi, jer sam ih radi primjera podijelila po obrocima, ali se mnoga jela koja su svrstana među večere mogu staviti na jestvenik za objed, i obratno.

PODACI KOJI MOGU SLUŽITI KOD SASTAVLJANJA JESTVENIKA

1. PREPORUČENE DNEVNE POTREBE ZA OSOBE NORMALNE AKTIVNOSTI U UMJERENOJ KLIMI

Starost i spol	Težina kg	Visina cm	Kalorije	Bjelančevine g
Odrasli				
Muški 25 godina	70	175	3.200	70
45 godina	70	175	3.000	70
65 godina	70	175	2.550	70
Ženske 25 godina	58	163	2.300	58
45 godina	58	163	2.200	58
65 godina	58	163	1.800	58
Trudne žene u trećem tromjesečju			+ 300	+ 20
Žene koje doje djecu			+ 1.000	+ 40
Djeca do 12 godina				
Djeca 1— 3 godine	12	87	1.300	40
4— 6 godina	18	109	1.700	50
7— 9 godina	27	129	2.100	60
10—12 godina	36	144	2.500	70
Djeca od 13—19 godina				
Dječaci 13—15 godina	49	163	3.100	85
16—19 godina	63	175	3.600	100
Djevojčice 13—15 godina	49	160	2.600	80
16—19 godina	54	162	2.400	75

2. TEMELJNI NACRT PREHRANE ZA TJEDAN DANA

Dan	Objed	Večera
Ponedjeljak	Svježe zelenje Složenac	Jelo od krumpira
Utorak	Juha Meso i varivo	Salata i jaja
Srijeda	Svježe zelenje Varivo-krumpir	Složenac
Četvrtak	Govedska juha Govedina, umak i pridodatak	Tjestenina
Petak	Složenac Kolač od dizanog tijesta	Čaj-kruh-mazilo
Subota	Meso, varivo Nabujak s prelivom	Varenac s umakom
Nedjelja	Juha Meso i varivo	Složenac

Ovako sastavljen temeljni nacrt može se za neko vrijeme promijeniti na bolje ili na gore, a to će odrediti prilike. Glavno je da se uvijek misli na promjenu, jer ona donosi najveće zadovoljstvo.

3. POPIS JELA KOJA SE MOGU PRIREDITI OD POJEDINIH NAMIRNICA

Jela s mlijekom

Riža na mlijeku
Krupica na mlijeku
Hladna krema od krupice
Flameri od krupice
Riža s voćem
Nabujak od krupice
Nabujak od riže
Rezanci s mlijekom
Češki uštipci
Bazlamača
Nabujak od kreme
Pržene ploškice od krupice
Pržene ploškice od riže
Žličnjaci od snijega
Drobljenac od brašna
Drobljenac od krupice
Palačinke
Preliv od mlijeka
Nabujak od rezanaca

Jela od kiselog vrhnja

Varenac od vrhnja
Nabujak od vrhnja
Savijača od vrhnja
Ambrozija krema

Jela od kiselog domaćeg sira

Palačinke sa sirom
Savijača od sira
Rezanci sa sirom
Okruglice od sira
Štrukli
Nabujak od sira
Uštipci od sira
Jastučići sa sirom
Torbice sa sirom
Pita od sira
Nabujak od rezanaca sa sirom

Jela s maslacem

Pita od jabuka
Pita od sira
Pita s pekmezom
Pita od oraha
Pita od badema
Pita od marelica
Pita od ribizla
Pita od čokolade
Ruska pita
Pariški štapići
Uštipci od maslenog tijesta
Prhki kolačići
Slatinski kolačići
Truljavci
Punjenje košarice
Londonski štapići
Nonice
Roščići s vanilijom
Husarski kolačići
Kolač s ribizom
Kolač s jagodama
Kolač s grožđem

Jela od jaja

Meko kuhana jaja
Tvrdo kuhana jaja
Poširana jaja
Pržena jaja
Pečena jaja
Omlet od jaja
Kajgana
Šunka s jajima
Možđani s jajima
Bavarska jaja
Pržena jaja u snijegu
Pržena punjena jaja
Topla nadjevena jaja
Žličnjaci s jajima
Umak od jaja
Majonez sirovi

Majonez kuhani
Salcburški žličnjaci
Omlet (souflée)
Biskvit
Biskvit s praškom

Jela od krumpira

Juha
Varivo
Salata
Umak
Pire
Restani krumpir
Pečeni krumpir
Slanci
Krumpirica
Prženi krumpir
Kroketi od krumpira
Kuhani krumpir s peršinom
Nadjeveni krumpir
Gratinirani krumpir
Pečeni mladi krumpir
Kuglice od krumpira
Francuska salata
Francuski krumpir
Gulaš od krumpira
Krivi bakalar
Pečeni krumpir u lupini
Francuski krumpir s mesom

Jela od korabice

Juha
Varivo
Korabica s mesom
Punjena korabica
Pirjana korabica

Jela od poriluka

Varivo
Gratinirani poriluk
Začinjeni poriluk

Jela od crnog korijena

Varivo
Juha
Salata
Začinjeni crni korijen
Gratinirani crni korijen

Jela od šparge

Juha
Varivo
Začinjena šparga
Gratinirana šparga
Salata

Jela od hrena

Umak od hrena (hladan)
Umak od hrena s jabukama
Umak od hrena s mlijekom
Umak od hrena sa žemičkom
Cumberland umak

Jela od mrkve

Juha
Varivo
Pirjana mrkva
Fino varivo
Marmelada od mrkve
Torta od mrkve

Jela od repe

Varivo od slatke repe
Varivo od žute repe
Varivo od kisele repe

Jela od rotkve

Umak
Salata

Jela od špinata i mangolda

Varivo
Špinat ili mangold s uljem
Palačinke sa špinatom
Varenac od špinata
Savijača od špinata

Jela od kiselice

Juha
Umak

Jela od zelja

Varivo od zelja
Salata od zelja

Pirjano zelje
Bugarsko zelje
Krpice sa zeljem
Savijača od zelja

Jela od kiselog zelja

Varivo
Pirjano zelje
Salata
Sarma
Kološvarski kupus
Sekeli-gulaš

Jela od artičoke

Pirjana artičoka
Začinjena artičoka
Gratinirana artičoka
Salata od artičoka
Punjena artičoka

Jela od paprike

Salata
Punjena paprika
Kuhana paprika
Pečena paprika s uljem
Paprika sa zeljem
Kisela paprika
Đuveđe

Jela od rabarbare

Savijača od rabarbare
Slatko od rabarbare
Kompot od rabarbare
Pekmez od rabarbare

Jela od kelja

Varivo od kelja
Začinjeni kelj
Gratinirani kelj
Popečci od kelja
Sarma od kelja
Varivo od kelja pupčara

Jela od krastavaca

Umak od krastavaca
Umak od kiselih krastavaca

Varivo
Salata

Jela od melancana

Pečeni melancani
Prženi melancani
Pirjani melancani
Nadjeveni melancani

Jela od rajčice

Juha
Umak
Talijanski umak
Salata
Riža s rajčicom
Punjene rajčice
Špageti s rajčicom
Đuveđe
Punjena paprika
Punjena jurgeta
Salata od zelenih rajčica
Slatko od zelenih rajčica

Jela od gljiva

Juha
Umak
Pirjane gljive
Varenac od gljiva s rižom
Salata od gljiva

Jela od mahuna

Juha
Varivo
Začinjene mahune
Gratinirane mahune
Salata

Jela od cvjetače

Juha
Varivo
Varivo od lišća
Salata
Začinjena cvjetača
Gratinirana cvjetača
Pržena cvjetača
Pržena cvjetača u tijestu
Varenac od cvjetače

Jela od buče

Varivo
Savijača od buče
Punjena jurgeta
Pečena buča

Jela od graška

Juha
Varivo
Pirjani grašak
Rizi-bizi
Popečci s graškom
Varenac od graška

Jela od graha

Juha
Varivo
Pire
Salata
Ričet
Šolet
Torta od graha

Jela od leće

Juha
Varivo
Salata
Pire

Jela od suhog graška

Juha
Varivo
Pire

Jela od goveđeg mesa

Kuhana govedina
Pirjana kuhana govedina
Pirjani popečci
Pržolice (pirjane)
Rostbif pirjani
Pisana pečenka
Pirjana govedina s jajima
Frankfurtska pirjana govedina
Goveđe meso iz rasola
Govedina s madeira umakom
Nadjevene pržolice
Rostbif sa senfom
Rostbif na talijanski način
Punjena pisana pečenka
Pisana pečenka iz rasola
Fileki
Jezik
Bifstek pečeni
Rostbif pečeni
Pržolica pečena
Pisana pečenka u tijestu
Kosani popečci
Pečenje od kosanog mesa
Krivi srneći hrbat
Prženi bifstek
Prženi jezik
Čevapčići

Jela od teletine

Ragout od teletine
Nadjeveni teleći popečci
Paprika-popečci
Pikantni popečci
Pirjana teletina s jajima
Frankfurtska teletina
Perkelt
Pirjana teleća pluća
Pirjana teleća jetra
Pašteta od teletine ili jetre
Teleća pečenka od buta
Bubrežnjak
Teleći but sa slaninom
Nadjevena teleća prsa
Teleći kotlet
Naravni odresci
Berlinski odresci
Carski odresci
Bečki odresci
Prženi kotlet
Pržena jetra
Prženi možđani
Rizoto

Jela od svinjetine

Kuhana svježa svinjetina
Kuhana suha svinjetina
Pirjana savijena šunka
Pikantni popečci
Pečeni svinjski kare
Naglo pečeni kare

Svinjska pisana pečenka
Sekeli gulaš
Sarma
Polpete
Nadjevene jurgete
Punjena paprika
Đuveđe
Sarma od kelja
Bugarsko zelje
Burek
Pržena svinjetina
Pečena svinjetina
Pečena svinjetina s kožicom
Pečeni odojak
Ražnjići
Rizoto
Pirjana plućica
Pirjana jetra
Pirjani možđani
Kuhani jezik
Hladetina

Jela od janjetine

Pečena janjetina
Pržena janjetina
Ragout od janjetine
Paprikaš od janjetine
Pečeni janjeći but
Janjetina u umaku
Složenac od janjetine (ajristju)

Jela od peradi

Juha od kokoši
Juha od sitniša
Rizoto od kokoši
Rizoto od sitniša
Paprikaš
Pečeni pilići
Prženi pilići
Nadjeveni pilići
Pečena pura
Pečena guska
Pečena patka
Pirjana guska ili patka
Prsa od guske
Vrat od guske
Kuhana suha guska

Jela od divljači i divlje peradi

Pečeni zec ili srna
Zec ili srna iz rasola
Ragout od zeca ili srne
Pašteta od zeca
Pečeni srneći hrbat
Divlja patka u umaku
Pečeni fazan
Fazan u umaku
Kuhana divlja svinja
Pečene šljuke
Pečene prepelice

Jela od morskih riba

K u h a n a:

Trilja
Zubatac
Lubin
Kamenica
Lovrata
Cipal
Skuša
Bakalar
Jastog
Prug
Skampi
Datulja

P e č e n a:

Zubatac
Trilja
Lubin
Lovrata
Oslić

F r i g a n a:

Šfolja
Inćun
Sardela
Sipa
Liganj
Rumbac
Skuša
Rađa
List
Hobotnica

Gratinirana:

Šfolja
List
Rađa
Rumbac

Brodet:

Tuna
Jegulja
Sipa
Cipal
Trilja
Miješana riba

Pečena na roštilju:

Trilja
Lubin
Oslić
Skuša

Marinirana:

Tuna
Skuša

Rizoto

Liganj
Sipa
Hobotnica

Jela od slatkovodnih riba

Jegulja
Štuka
Šaran
Lipen
Smuđ
Kečiga
Pastrva
Grgeč
Karas
Som
Linjak
Klen

Modro kuhana:

Jegulja
Pastrva
Kečiga
Štuka
Smuđ
Šaran

Gratinirana:

Štuka
Smuđ
Pastrva
Šaran
Kečiga
Linjak

Pržena:

Som
Smuđ
Šaran
Linjak

Pečena:

Štuka
Smuđ
Som
Šaran
Kečiga
Lipen

Frigana:

Somići
Kečiga
Pastrva
Smuđ
Karas
Štuka

Jela od krupe, krupice i prekrupe

Juha
Varivo
Ričet
Drobljenac od krupice
Pita od krupice
Hladna krema od krupice
Flameri od krupice
Pržena krupica
Varenac od krupice
Nabujak od krupice

Jela od riže

Juha
Pirjana riža

Rizi-bizi
Rizoto s teletinom
Rizoto sa svinjetinom
Rizoto od pilića
Rizoto s vrganjima
Kroketi od riže
Krustade od riže
Riža s rajčicom
Riža s voćem
Riža na mlijeku
Pržene kuglice od riže
Nabujak od riže
Varenac od riže

Jela s makom

Rezanci s makom
Makovnjača
Torta od maka

Jela s orasima

Rezanci s orasima
Nabujak od oraha
Varenac od oraha
Pita od oraha
Torta od oraha
Orehnjača
Roščići s orasima
Sitni kolači s orasima

Jela s bademima

Varenac od badema
Nabujak od badema
Bademnjača
Torta od badema
Savijača od badema
Prženi bademi
Pita od badema
Sitni kolači od badema

Jela od voća

Salata od voća
Kompoti
Džemovi
Slatko od voća
Pire od voća
Sladoled od voća
Kolač s voćem

Jela s trešnjama

Savijača od trešanja
Pita od trešanja
Kompot od trešanja
Džem od trešanja
Torbice s trešnjama
Kolač s trešnjama

Jela s jagodama

Ploške od jagoda
Punjeni tuljčići s jagodama
Košarice s jagodama
Kolač s jagodama
Krema od jagoda

Jela s jabukama

Savijača od jabuka
Kolač s jabukama
Pržene jabuke
Pečene jabuke
Pita od jabuka
Torbice s jabukama
Kompot od jabuka
Žele od jabuka
Pire od jabuka
Krema od jabuka

Jela sa šljivama ili marelicama

Kuhane šljive
Pržene šljive
Ploške sa šljivama
Kolač sa šljivama
Okruglice od šljiva
Pita sa šljivama
Pekmez i džem

Jela s vinom

Juha od vina
Preliv od vina
Nabujak od vina
Krema od vina
Drhtalica od vina
Punč od vina

4. KUHINJSKI KALENDAR

Kuhinjski kalendar pokazuje kad se pojedine živežne namirnice mogu dobiti na tržištu i u koje su doba godine najbolje za upotrebu.

Brojke u redoslijedu D označuju mjesece kad se namirnice na tržištu mogu dobiti, a brojke u redoslijedu U označuju u kojima su mjesecima najukusnije za uživanje.

POVRČE:	D	U
artičoka	4—8	4—6
buča	7—10	7—9
celer	9—4	9—12
cikla	1—12	6—10
cvjetača	1—12	8—12
grah	1—12	8—9
grah mladi	8—9	8—9
grašak	5—8	6—7
gljive	7—9	7—9
hren	1—12	1—12
jurgeta	7—10	7—9
kelj	6—12	8—10
kiselica	4—10	4—6
kopar	5—10	5—9
korabica	5—10	5—6
krastavci veliki	4—10	5—7
krastavci mali	5—8	7—9
krumpir	1—12	4—12
krumpir mladi	4—9	5—8
leća	1—12	8—12
mahune	6—10	6—8
mangold	5—11	5—7
matovilac	11—5	3—5
melancani	7—11	7—9
mrkva mlada	4—8	6—8
mrkva stara	10—3	10—12
paprika velika	9—10	6—10
poriluk	10—4	10—12
povrtnica	4—6	4—6
prokulica	3—5	3—5
rabarbara	4—6	4—6
radič	11—3	11—3
rajčica	6—11	7—9
repa	10—3	10—3
repa kisela	11—4	11—4
salata iz klijališta	3—4	3—4
salata glavatica	4—7	4—7
šparga	4—7	4—6
špinat	3—12	4—7

POVRČE:	D	U
vlasac	3—11	3—10
vrganji	6—10	7—10
zelje	6—2	6—8
kukuruz	7—8	7—8
konzerve od povrća	11—5	11—5

MESO:	D	U
janjetina	2—6	2—5
kozlići	3—6	3—5
kunići	4—12	4—12
odojak	11—4	11—4
biserka	11—2	11—2
golubi	3—9	3—6
guske	7—2	7—2
kokice	1—12	11—2
kopuni	10—3	10—2
patke domaće	7—1	7—9
pilići	7—10	7—9
purani	9—3	11—1
srna	8—2	10—1
zec	9—1	9—1
gnjetao (fazan)	10—3	10—3
guske divlje	8—2	8—2
jarebice	8—11	8—11
patke divlje	9—12	9—12
prepelice	8—12	8—10
šljuke	9—12	9—12
konzerve	1—12	1—12

RIBE I RAZNO:	D	U
bakalar sušeni	1—12	5—8
jegulje	9—6	5—8
kečige	7—4	10—2
list	5—9	5—9
losos	5—2	9—1
lovrata	1—6	1—6
oslići	1—12	1—12
pastrve	1—9	4—8
sardele	10—5	10—5
skuše, lokarde	1—12	7—3
smuđ	1—12	3—7
som	7—5	7—5
šaran	7—4	9—4
štuka	5—3	5—3
tuna	6—10	7—10
zubatac	1—12	3—7

RIBE I RAZNO:	D	U
konzervirane ribe	1—12	1—12
oštrige	9—4	11—2
žablji kraci	4—7	4—6
morski raci	1—12	5—9
raci	6—8	6—8
puževi	6—8	6—8

PRAVILA KOD UZIMANJA OBROKA I NJIHOVA ZADAĆA

Nazori o broju i veličini dnevnih obroka, kao i vrijeme uzimanja mijenjaju se prema životnim prilikama vremena, u kojem čovjek živi. U starom vijeku uzimali su ljudi hranu samo u dva obroka, i to ujutro i poslije podne, a tek u srednjem vijeku uveden je treći obrok o podne, ali to je u početku bio drugi mali obrok, a glavni se još uvijek uzimao poslije podne, kao što je još i danas kod Engleza.

U novom vijeku uvedeno je pet obroka, koje još i danas uzimaju mnogi evropski narodi.

Danas nauka o prehrani preporuča tri obroka dnevno, i to jedan glavni i dva sporedna. Većina ljudi ne mari za pravila, nego smatra da treba jesti koliko organizam podnosi, a ne koliko mu treba da ostane zdrav i sposoban za rad. Do smanjenja obroka od pet na tri došlo je zbog spoznaje da uživanje punovrijedne hrane uklanja potrebu da se češće jede. Iznimku čine ljudi zaposleni teškim fizičkim radom; njima se broj obroka mora povećati.

Budući da probavni organi obavljaju svoju funkciju određenim ritmom, preporučuje se i redovno uzimanje obroka, tako da glavni obrok (objed) bude oko podne, tj. u vrijeme kad jetra imaju najjače djelovanje. Glavni obrok može se prebaciti na večer samo onda kad zaposlenje ne dopušta drugačije ili ako nije moguć odmor poslije glavnog obroka. U tom slučaju treba leći najranije 3 sata nakon tog obroka.

Prije uzimanja obroka treba osjetiti glad, jer je i to znak da je proces probave završen. To je za probavne organe vrlo važno, pa ne valja jesti u svako doba, između obroka. Ako se držimo reda kod uzimanja obroka i ne griješimo protiv pravila zdrave prehrane, a ipak nemamo apetita, znak je da u organizmu nešto nije u redu. U tom slučaju je bolje da se ne prisiljavamo na jelo. Glad traži zdravu hranu, a apetit onu koja zadovoljava ukus.

Pogrešno je kod uzimanja obroka ako se jede previše, prevruće, prehladno ili prebrzo.

Previše se može odnositi na broj obroka i na količinu hrane pojedinog obroka, ali također i na sastav hrane, ako se u dnevnu prehranu uvrste jela povremene prehrane, bogata različitim hranjivim tvarima koje preopterećuju probavne organe.

Mnogi iz navike jedu *prevruću* hranu, jer su od djetinjstva navikli da im se hrana rashlađivala puhanjem. Najbolje je kad jelo ima temperaturu između 15°—45°. Ako se stalno uzima hrana toplija od 50°, ta temperatura djeluje loše na sluznicu želuca, a zbog toga dolazi i do drugih poteškoća, kao što je gubljenje apetita, stvaranje suvišne kiseline, katara, pa i čireva na želucu. Osim toga od prevruće hrane stradavaju i zubi.

Danas kad su u modu ušli hladnjaci pojavila se druga krajnost. Ljudi uživaju *prehladna* pića, sladoled, bombe, hladno voće i kreme, a ne misle da može i od toga s vremenom doći do teških oboljenja. Od prehladne hrane dolazi do katara na želucu i crijevima, a to može prijeći i u kroničnu bolest. Mnogi se tješe da se hladna hrana ugrije u ustima, a topla ohladi, ali to ne vrijedi za ekstremne temperature, a najmanje za jela iz hladnjaka.

Prebrzo uzimanje obroka također je štetno, jer se hrana ne može dovoljno sažvakati i izmiješati sa slinom, pa se nepotrebno opterećuju probavni organi. Osim toga pri uzimanju obroka potreban je potpun duševni i telesni odmor, da bi probavni organi bez poteškoća obavljali svoj rad, a to se ne može postići kod prebrzog uzimanja hrane. Za vrijeme uzimanja obroka vrlo je važno i dobro raspoloženje, pa treba izbjegavati sve što bi čovjeka moglo uzrujati. Zato se ne preporuča slušanje vijesti preko radija ili čitanje novina za vrijeme obroka.

Vodu, voćne sokove ili lagana alkoholna pića treba uzimati tek pred kraj obroka, ali također ne previše, osobito ne prehladna ili prevruća pića, jer se time pospješuje ispražnjenje želuca i onemogućuje normalan probavni proces.

Važno je kod svih obroka paziti na umjerenost, a naročito kod takozvanih malih obroka, da se ne pokvari apetit za glavne obroke koji su za prehranu mnogo važniji.

Dnevni obroci, koje nauka o prehrani preporuča za odraslog čovjeka, jesu: zajutrak, objed i večera. Djeci koja rastu i omladini potrebna su još dva obroka: doručak i užina.

Ima ljudi za koje je uživanje hrane poseban užitak, pa jedu u svako doba, jedu iz dosade, traže društvo da mogu jesti ili to smatraju nekom vrstom sporta, a zaboravljaju na pravu svrhu jela i zadaću obroka.

Obroci imaju zadaću da različitim jelima uzdržavaju organizam, daju mu potrebnu energiju za rad, a osim toga pružaju priliku da se čovjek odmori od rada. Važno je da se jede kod ukusno prostrtog stola, na kojemu ne smije nedostajati potreban pribor, a osobito moraju u svakom pogledu biti zadovoljeni i higijenski zahtjevi.

PLANIRANJE DNEVNE PREHRANE PO OBROCIMA

Hrana je najvažnija životna potreba kojoj valja posvetiti i najveću pažnju. Kod izdataka za hranu može se razumnim gospodarenjem najviše uštedjeti. Za tu životnu potrebu ne smije se samo otprilike odrediti neki postotak od mjesečnog prihoda. Pod štednjom se ovdje ne misli da se za hranu odredi što manji postotak prihoda, već da se obitelj razumno prehranjuje onim namırnicama koje sadrže potrebne kalorije, i da se pravil-

nim postupkom s namirnicama što bolje iskoristi njihova hranjiva vrijednost.

Planiranje dnevne prehrane sastoji se u tome da se ukupni broj kalorija za cijelu obitelj pravilno podijeli na pojedine obroke. Kako se to može učiniti, pokazat ću na jednom primjeru. Treba npr. prehraniti obitelj od 4 člana: to su muž, žena i dvoje djece. Prema tablici dnevna potreba za muža bila bi 3400 kalorija, za ženu 3000 kalorija, za jedno, odraslo, dijete 3200, a za drugo 2400 kalorija. Prema tome cijela obitelj od 4 člana treba dnevno 12.000 kalorija, koje će se rasporediti na tri dnevna obroka.

Kod toga se postupa ovako: najprije treba ustanoviti dnevnu potrebu mlijeka i kruha. Računa se da odrastao čovjek treba dnevno oko 4 dl mlijeka, pa bi za 4 člana bilo dovoljno otprilike 1,5 l. Za zajutrak je dovoljno 2,5—3 dl mlijeka za osobu, pa se suvišak može utrošiti u druga jela. Dnevna potreba kruha računa se za jednu osobu 30 dkg: prema tome možemo izračunati koliko će kalorija dati zajutrak sa dnevnom potrebom kruha; i tu će nam poslužiti tablice u kojima je upisana kalorična vrijednost svih namirnica.

Kalorična vrijednost zajutarka sa dnevnom potrebom kruha iznosila bi 3690 kalorija. Ako taj broj odbijemo od dnevne potrebe kalorija za cijelu obitelj, tj. od 12.000 kalorija, dobit ćemo da nam za objed i večeru treba još 8310 kalorija. Taj broj kalorija podijelit ćemo na objed i večeru tako da 2/3 odredimo za objed, a jednu trećinu za večeru.

Prema tome bi plan dnevne prehrane obitelji od 4 osobe po obrocima u kalorijama izgledao ovako:

Zajutrak i dnevna potreba kruha	3690	kalorija
objed	5540	„
večera	2770	„
ukupno	12000	kalorija

Razumljivo je da domaćica neće moći svaki dan za objed birati jela koja sadrže tačno 5540 kalorija ili za večeru 2770, ali će se približno držati tih brojki, i nastojat će da objed i večera zajedno ne sadrže više ni manje od 8310 kalorija. Ako se to koji dan ipak dogodi, domaćica će nastojati da drugi dan obroci sadrže za toliko manje odnosno više kalorija.

Kad je ustanovila kolika mora biti kalorična vrijednost objeda i večere za njezinu obitelj, onda može napraviti plan prehrane po obrocima za nekoliko dana unaprijed. Da bih olakšala domaćici i u tom radu, sastavila sam plan prehrane za svako godišnje doba i izračunala kalorije, pa po tim primjerima može svaka prema svojim prilikama izraditi plan prehrane za tjedan dana unaprijed. Plan sam sastavila za obitelj od 4 osobe pomoću recepata ove knjige i prema izračunanim kalorijama za svako jelo.

PLAN PREHRANE ZA PROLJETNE MJESECE

DNEVNI OBROCI SADRŽE PROSJEČNO 13.000 KALORIJA ZA OBITELJ OD 4 ČLANA NORMALNE AKTIVNOSTI

	Kalorija		Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775	Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988	Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Dalmatinska juha	1408	Objed: Juha od prekrupe	915
Okruglice od žemičke	1477	Perkelt	2024
Varivo od poriluka	1372	Valjušci od krompira	3848
Večera: Pečeni makaroni	3391	Večera: Sir s vrhnjem	1216
Kompot od trešanja	617	Jagode	625
Ukupno:	13028	Ukupno:	12946
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330	Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988	Kruh (1¼ kg)	2980
Objed: Juha od mrkvice	984	Objed: Juha od teletine	917
Pečeni janjeći but i mladi luk	1886	Varivo od špinata	1500
Salata od ovjetače	716	Prženi žličnjaci	2161
Kolač s trešnjama	2932	Trešnje	350
Večera: Tvrdo kuhana jaja	296	Večera: Musaka od krompira	3302
Salata od graha	1212	Salata	496
Kompot od višanja	767		
Ukupno:	13111	Ukupno:	12944
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330	Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988	Kruh (1¼ kg)	2980
Objed: Juha od vrhnja	1075	Objed: Juha od krompira	940
Rostbef	1417	Pečena janjetina i mladi luk	3155
Varivo od prokulice	1784	Varivo od krastavaca	1046
Tirolska savijača	2304	Višnje	300
Večera: Hrenovke	680	Večera: Krpice sa zeljem	3308
Salata od krompira	1136		
Trešnje	350		
Ukupno:	13064	Ukupno:	12967
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775	Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988	Kruh (1¼ kg)	2980
Objed: Juha od suhog graška	1406	Objed: Složenac s ovčetinom	3446
Pirjana jetra	1342	Palačinke sa sirom	2420
Makaroni	1802	Večera: Krumpir gulaš	2315
Večera: Riža na mlijeku s čokoladom	3158	Jagode	625
Kompot od trešanja	617		
Ukupno:	13088	Ukupno:	13124

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od moždana	903
Savijača od krumpirovog tijesta	2266
Varivo od špinata	1000
Pološke od vrhnja	1265
Večera: Krpice sa šunkom	3019
Matovilac	531

Ukupno: 13227

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^1/_4$ kg	2988
Objed: Juha od kiselice	864
Fileki	1841
Kuhani krumpir s peršinom	1352
Riža s voćem	1265
Večera: Štruklji	2680
Jagode	625

Ukupno: 12945

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Bijela juha od luka	1077
Brodet od ribe	3404
Palenta	912
Flameri od krupice	1838
Večera: Začinjene mahune	1068
Trešnje	350

Ukupno: 12967

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od mahuna	761
Ričet sa suhim mesom	2668
Kompot od višanja	767
Večera: Punjeni krumpir	3557
Umak od rajčice	668

Ukupno: 13184

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od graška	866
Naravni odresci	1940
Varivo od krastavaca	1046
Savijača od trešanja	3008
Večera: Kakao	1200
Meko kuhana jaja	296
Trešnje	350

Ukupno: 12924

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Govedska juha s ljevancima	186
Govedina	955
Restani krumpir	1435
Umak od kopra	612
Palačinke s pekmezom	1826
Večera: Okruglice od sira	2938
Jagode	625

Ukupno: 13013

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od cvjetače	923
Bečki popečci	3091
Varivo od korabice	1066
Večera: Špageti s rajčicom	2417
Kompot od višanja	767

Ukupno: 13027

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od riže	640
Punjena teleća prsa	2503
Varivo od šparge	1185
Večera: Palačinke sa špinatom	3429
Umak od rajčice	668

Ukupno: 13188

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od šparge	921
Carski popečci	2787
Varivo od mrkvice	1368
Trešnje	350
Večera: Krpice sa šunkom	3019
Salata	496

Ukupno: 13159

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od korabice	938
Kosani popečci	2176
Varivo od prokulice	1417
Ribiz	890
Večera: Rizoto od peradi	3359

Ukupno: 13098

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od rajčice	820
Govedi gulaš s krumpirom	2556
Hajdini žganci	1342
Jagode	625
Večera: Punjena karabica	3402

Ukupno: 12963

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od krupice	526
Bifteki	1740
Pirjana mrkvica	900
Kuhani krumpir s peršinom	1352
Žličnjaci od snijega	1453
Večera: Šunkerica	1149
Salata od cvjetače	
Jagode	625

Ukupno: 13224

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Francuska juha	1040
Pečeni janjeći but s mladim lukom	1886
Varivo od krastavaca	1046
Dobri roščići	1732
Večera: Rizoto od teletine	2822
Trešnje	350

Ukupno: 13094

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od kosti s ljevancima	356
	186
Janjetina u umaku	3312
Okrugljice u ubrusu	1248
Večera: Mladi krumpir s vrhnjem	3044
Salata	496

Ukupno: 12960

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Teletina s povrćem	3242
Savijača od trešanja	3008
Večera: Safalade	850
Salata od krumpira	1136
Jagode	625

Ukupno: 13079

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Prežgana juha	643
Pirjani bubrezi	1292
Pečeni mladi krumpir	1422
Savijača od zelja	2634
Večera: Francuski krumpir	2224
Matoviljac	531

Ukupno: 13064

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od šparge	921
Teleći paprikaš	1656
Savijača od krupice	4356
Večera: Pržena jaja	481
Varivo od špinata	1000
Trešnje	350

Ukupno: 12982

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od graha	1068
Teleća plućica	1495
Okrugljice od zemičke	1477
Jagode	625
Večera: Punjene korabice	3402

Ukupno: 12825

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
med (10 dkg)	1330
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od krupice	526
Kuhana morska riba	2042
Salata od krumpira	1136
Krem-palačinke	1574
Večera: Makaroni s mesom	3041
Matoviljac	531

Ukupno: 13168

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Praška juha	1008
Pirjana govedina s	
rajčicom	2296
Varivo od šparge	1085
Ribiz	890
Večera: Riža s vrganjima	2372
Matoviljac	531

Ukupno: 12946

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od zelenja	480
Prženi pilići	3623
Fino varivo	1069
Jagode	625
Večera: Špageti s rajčicom	2417

Ukupno: 12977

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od kosti s	356
ploškicama od brašna	1023
Pečeni teleći kotleti	2536
Varivo od graška	1597
Trešnje	350
Večera: Palačinke s moždanima	2545
Salata	496

Ukupno: 13121

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od krive kašice	986
Okrugljice od žemljičke	
sa slaninom	1392
Varivo od mahuna	888
Rezanci s orasima	2120
Večera: sarma od slatkog zelja	3000

Ukupno: 13149

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
med (10 dkg)	1330
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Janjetina s povrćem	3324
Kolač s trešnjama	2932
Večera: Okrugljice od žemičke	1477
Varivo od kvasca	1046

Ukupno: 12997

PLAN PREHRANE ZA LJETNE MJESECE

DNEVNI OBROCI SADRŽE PROSJEČNO 13.000 KALORIJA ZA OBITELJ OD 4 ČLANA NORMALNE AKTIVNOSTI

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od kruha	829
Prženi žličnjaci	2161
Varivo od buče	1135
Maline	600
Večera: Đuveđe	4168

Ukupno: 13111

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
med (10 dkg)	1330
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od kopra	932
Carski popečci	2787
Varivo od korabice	711
Krem-palačinke	1574
Večera: Riža s vrganjima	2372
Salata	496

Ukupno: 13190

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
med (10 dkg)	1330
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Juha s vrganjima	1075
Punjena paprika	2135
Restani krumpir	1435
Večera: Krpice sa šunkom	3019
Salata	496
Kajsije	550

Ukupno: 13028

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
med (10 dkg)	1330
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od rajčice	820
Kosani popečci	2176
Varivo od krastavaca	1046
Kolač s kajsijama	2857
Večera: Začinjene mahune	1068
Kupine	625

Ukupno: 12910

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988)
Objed: Juha od krupe	779
Okrugljice od žemičke	1392
Varivo od mahuna	888
Savijača od šljiva	2948
Večera: Francuski krumpir	2224
Salata	496

Ukupno: 12945

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od kosti sa	356
žličnjacima od krupice	527
Punjene korabice	3402
Restani krumpir	1435
Kajsije	550
Večera: Gratinirana cvjetača	1412
Riža s voćem	1265

Ukupno: 13165

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od teletine	917
Okrugljice od žemičke	1477
Varivo od graška	1597
Maline	600
Večera: Pečeni makaroni	3391
Salata	496

Ukupno: 13241

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1\frac{1}{4}$ kg)	2988
Objed: Srijemska juha i	2231
rezanci	506
Ploške sa šljivama	1835
Večera: Valjušci od krumpira	3848
Salata od rajčice	546

Ukupno: 13184

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Francuska juha	1040
Rostbef	1784
Varivo od krastavaca	1046
Slatki kolači od čvaraka	1486
Večera: Fileki	1841
Češke okrugljice	1677

Ukupno: 13192

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Govedska juha sa žličnjacima od jetre	118
	495
Govedina	955
Restani krumpir	1435
Umak od češnjaka	587
Ploške od vrhnja	1285
Večera: Krpice sa zeljem	3308
Breskve	650

Ukupno: 13051

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988)
Objed: Prežgana juha	643
Naravni odresci	1940
Pirjana mrkvica	900
Pržene jabuke	2556
Večera: Kuhani sušeni jezik	1298
Srijemska salata	589
Breskve	560

Ukupno: 12894

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od kiselice	864
Frigana morska riba	3264
Salata od krumpira	1136
Hladna krema od krupice	986
Večera: Žganci s mlijekom	2130
Kajsije	550

Ukupno: 13148

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988)
Objed: Juha od kopra	932
Pirjana govedina s rajčicom	2296
Varivo od graška	1597
Večera: Sataraš	1772
Palenta	912
Kajsije	550

Ukupno: 12822

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od sitniša	1176
Pečeni pilići	1840
Salata od krumpira	1136
Ploške od kakaoa	3144
Večera: Sir s vrhnjem	1216
Kajsije	550

Ukpuno: 13280

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988)
Objed: Juha od vrganja	1091
Gulaš	2076
Žganci	1460
Večera: Okrugljice od sira	2938
Kompot od kajsija	675

Ukupno: 13003

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Teletina s povrćem	3242
Dobri roščići	1732
Večera: Palačinke sa šunkom	3181
Kruške	600

Ukupno: 12973

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988)
Objed: Bosanski lonac	3540
Rezanci sa sirom	2482
Večera: Sataraš	1772
Palenta	912

Ukupno: 13024

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od moždana	908
Bečki popečci	3091
Fino varivo	1069
Breskve	650
Večera: Složenac od povrća	1680
Hladna krema od krupice	986

Ukupno: 13147

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988)
Objed: Francuska juha	1040
Pržolice (naglo pečene)	1854
Varivo od krastavaca	1046
Grožđe	800
Večera: Gratinirane artičoke	1895
Flameri od krupice	1838
Malinov sok	162

Ukupno: 12953

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od svježeg graška	866
Naravni odresci	1940
Varivo od mahuna	888
Kupine	625
Večera: Palačinke sa špinatom	3429
Umak od rajčica	668

Ukupno: 13179

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od riže	640
Jaja na oko	481
Varivo od kelja	1698
Ploške sa šljivama	1835
Večera: Rezanci s mesom	3693
Kajsije	550

Ukupno: 13115

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od mrkvice	972
Teleća pečenka	1588
Pečeni krumpir	480
Varivo od slatkog zelja	781
Fanjki	2541
Večera: Šunka	1720
Salata od cikle	586

Ukupno: 12988

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od cvjetače	923
Paprika-popečci	2316
Savijača od krumpirovog tijesta	2266
Večera: Punjena paprika	2135
Kruške	600

Ukupno: 13003

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od bijelog luka	1077
Punjene jurgete	3372
Pire od krumpira	1408
Večera: Složenac od povrća	1680
Hladna krema od krupice	986

Ukupno: 13286

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od mahuna	761
Govedina iz rasola	2322
Savijača od krumpirovog tijesta	2266
Večera: Prženi možđani	2639
Salata od rajčice	546
Ukupno:	13297

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od korabice	438
Pečeni teleći kotleti	2536
Pečeni krumpir	480
Salata od cvjetače	716
Kajsije	550
Večera: Krpice sa šunkom	3014
Salata	496
Ukupno:	12953

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od cvjetače	923
Prženi žličnjaci	2161
Varivo od buče	1135
Žličnjaci od snijega	1453
Večera: Rizoto od teletine	2822
Salata	496
Ukupno:	12911

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od zelenja	480
Biftek	1740
Fino varivo	1069
Breskve	650
Večera: Okrugljice od šljiva	4868
Ukupno:	13025

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od cvjetača	923
Pirjani popečci	1442
Prisiljeno zelje	911
Ploške sa šljivama	1835
Večera: Krumpir gulaš	2315
Grožđe	800
Ukupno:	12989

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od krive kašice	986
Punjene rajčice	3132
Pire od krumpira	1408
Maline	600
Večera: Pirjani bubrezi	1292
Makaroni	1433
Ukupno:	13069

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Kokoš s povrćem	2179
Saće	1842
Rezanci	434
Večera: Okrugljice od kajsija	4532
Ukupno:	13205

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Složenac od svinjetine	3940
Palačinke sa sirom	2420
Večera: Špageti s rajčicom	1417
Smokve	770
Ukupno:	12765

PLAN PREHRANE ZA JESENSKE MJESECE

DNEVNI OBROCI SADRŽE PROSJEČNO 13.000 KALORIJA ZA OBITELJ OD 4 ČLANA NORMALNE AKTIVNOSTI

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od mrkvice	984
Pisana pečenka iz rasola	2484
Makaroni	1846
Grožđe	800
Večera: Začinjene mahune	1068
Hladna krema od krupice	986
Ukupno:	12931

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od cvjetače	923
Savijača od krumpirovog tijesta	2266
Varivo od kelja	1692
Breskve	650
Večera: Pržena teleća jetra	2628
Salata od cikle	588
Ukupno:	13165

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od kiselice	864
Pileći paprikaš	1656
Savijača od krumpira	4356
Večera: Sir s vrhnjem	1216
Kompot od krušaka	607
Ukupno:	12917

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Prežgana juha	643
Pržene žemičke	3278
Varivo od mahuna	888
Kruške	600
Večera: Riža na mlijeku	3034
Kompot od šljiva	620
Ukupno:	13281

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od možđana	908
Pirjani popečci	1442
Varivo od slatke repe	1181
Ploške od šljiva	1835
Večera: Francuski krumpir	2224
Salata	496
Ukupno:	12849

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Jela od riže	640
Frigane morske ribe	3264
Salata od mahuna	1212
Kompot od bresaka	725
Večera: Začinjeni kelj	1764
Riža s voćem	1265
Ukupno:	13088

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od prekrupe	915
Gulaš	2076
Žganci	1460
Grožđe	800
Večera: Krumpir s krpicama	2690
Umak od šljiva	484
Ukupno:	13143

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Gulaš-juha	901
Prženi žličnjaci od krumpira	2568
Varivo od poriluka	1372
Kruške	600
Večera: Punjena paprika	2135
Pire od krumpira	1408
Ukupno:	13202

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Praška juha	1009
Kosani popečci	2176
Varivo od kelja	1698
Večera: Krpice sa šunkom	3019
Grožđe	800
Ukupno:	13020

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od krupe	779
Bakalar s krumpirom	4465
Jabuke	600
Večera: Riža s vrganjima	2372
Salata	496
Ukupno:	12930

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Teletina s povrćem	3242
Jastučići sa sirom	3074
Večera: Rizoto od sitniša	1724
Salata	496
Ukupno:	12854

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka. marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od kosti s	356
rižom	283
Bifteki	1740
Varivo od cvjetače	890
Dobri roščići	1732
Večera: Musaka od krumpira	3302
Salata	496
Ukupno:	13017

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od moždana	908
Pečeni teleći kotlet	2536
Varivo od mrkvice	1368
Grožđe	800
Večera: Palačinke s moždanima	2545
Salata	496
Ukupno:	12971

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka. med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od cvjetače	923
Kuhana svinjetina	2925
Kisela repa	818
Flameri od krupice	1838
Večera: Špageti s rajčicama	2417
Ukupno:	13239

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Lički lonac	2645
Rezanci sa sirom	2482
Večera: Makaroni s mesom	3041
Kruške	607
Ukupno:	13093

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od krumpira	940
Pirjane pržolice	1858
Začinjene mahune	1065
Grožđe	800
Večera: Rizito od peradi	3359
Salata	496
Ukupno:	13284

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Bosanski lonac	3540
Saće	1842
Večera: Špageti s rajčicom	2417
Grožđe	800
Ukupno:	12917

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od vrhnja	1075
Svinjski kotleti	3088
Prisiljeno zelje	911
Grožđe	800
Večera: Kuhani sušeni jezik	1150
2 jaja	148
Salata od mahuna	1212
Ukupno:	13147

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od krumpira	526
Sarma od slatkog zelja	3000
Savijača od jabuka	2908
Večera: Hrenovke	680
Salata od krumpira	1136
Kruške	600
Ukupno:	13068

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Govedska juha s	118
okrugljicama od mrvica	459
Govedina	955
Restani krumpir	1435
Umak od luka	607
Palačinke sa sirom	2420
Večera: Krumpir-gulaš	2315
Kompot od bresaka	650
Ukupno:	13177

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od celera	1043
Fileki	1841
Slanci	960
Ploške od dizanog tijesta	2517
Večera: Varivo od cvjetače	890
Jaja na oko	481
Omlet	1159
Ukupno:	13109

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od graha	1063
Varivo mangold	854
Dobri roščići	1732
Večera: Pržena teleća jetra	2828
Salata od cikle	588
Ukupno:	13067

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Kisela čorba s	2150
rezancima	434
Štruklji	2680
Večera: Krupica u mlijeku	2520
Kompot od jabuka	800
Ukupno:	12902

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Francuska juha	1040
Okrugljice od žemičke	1477
Prisiljeno zelje	1366
Grožđe	800
Večera: Đuveđe	4168
Ukupno:	13169

	Kalorija		Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775	Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh (1¼ kg)	2988	Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od krupice	526	Objed: Juha od celera	1043
Paprikaš	1656	Okruglice od žemičke sa slaninom	1345
Rezanci	1884	Kisela repa	818
		Žličnjaci od snijega	1453
Večera: Palačinke sa špinatom	3429	Večera: Pržena teleća jetra	2828
Umak od rajčice	668	Salata od cikle	588
Ukupno: 12926		Ukupno: 12838	

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230	Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988	Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od vrganja	1091	Objed: Juha od rajčice	785
Kuhana sušena svinjetina	1305	Kuhana pastrva	2645
Varivo od ječmene kaše	1441	Salata od krumpira	1136
Drobljenac od krupice	2198	Ploške od vrhnja	1285
Večera: Safalada	850	Večera: Žganci s mlijekom	2130
Salata od graha	1212	Kompot od šljiva	620
Grožđe	800		
Ukupno: 13115		Ukupno: 12919	

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230	Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988	Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Složenac s ovčetinom	3446	Objed: Juha od riže	640
Fina bazlamača	2508	Pržolice (naglo pečene)	1854
		Varivo od cvjetače	890
		Ploške sa šljivama	1835
Večera: Krumpir-gulaš	2315	Večera: Okrugljice od sira	2938
Grožđe	800	Kruške	600
Ukupno: 13287		Ukupno: 12975	

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775	Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988	Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od teletine	917	Objed: Juha od mrkvice	940
Prženi žličnjaci	2161	Goveđe meso iz rasola	2322
Prisiljeno zelje	1175	Makaroni	1846
Večera: Pečeni makaroni	3391	Večera: Krpice sa zeljem	3308
Grožđe	800	Kruške	600
Ukupno: 13207		Ukupno: 13234	

PLAN PREHRANE ZA ZIMSKE MJESECE

DNEVNI OBROCI SADRŽE PROSJEČNO 13.000 KALORIJA ZA OBITELJ OD 4 ČLANA NORMALNE AKTIVNOSTI

	Kalorija		Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230	Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988	Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Složenac s ovčetinom	3446	Objed: Praška juha	1009
Palačinke sa sirom	2420	Francuski krumpir	3044
		Salata	496
		Jabuke	600
Večera: Krumpir-gulaš	2315	Večera: Palačinke s moždanima	2545
Jabuke	600	Špinat	1000
Ukupno: 13099		Ukupno: 13012	

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775	Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988	Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od riže	640	Objed: Govedska juha s	118
Paprika-popečci	2316	rižom od jetre	1248
Okruglice u ubrusu	1248	Svinjski kare	3676
Hladna krema od krupice	986	Kisela repa	1227
		Kompot od suhih kajsija	507
Večera: Žganci s mlijekom	2130	Večera: Govedina na salatu	955
Kompot od suhih šljiva	900	Salata od krumpira	1136
Ukupno: 12983		Ukupno: 13185	

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775	Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh (1¼ kg)	2988	Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od krupice	526	Objed: Juha od sitniša	1128
Kuhani šaran	3545	Pečeni pilići	1840
Kuhani krumpir s peršinom	1352	Salata od krompira	1136
Salata od celera	428	Fanjki	2541
Večera: Špageti s rajčicom	2417	Večera: Sir s vrhnjem	1216
		Kompot od jabuka	800
Ukupno: 13031		Ukupno: 12879	

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775	Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka med (10 dkg)	1330
Kruh (1¼ kg)	2988	Kruh (1¼ kg)	2988
Objed: Juha od rajčice	785	Objed: Juha od krupice	526
Gulaš	2076	Pirjane pržolice	1858
Savijača od krumpirovog tijesta	2266	Slatka repa	1181
		Žličnjaci od snijega	1453
Večera: Rizoto od teletine	2822	Večera: Štrukli	2680
Salata	496	Kompot od jabuka	800
Ukupno: 13208		Ukupno: 12816	

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od krumpira	940
Brodet od morskih riba	3440
Žganci	1460
Večera: Riža s vrganjima	2372
Salata	496
Ukupno:	13026

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od celera	1043
Kuhana sušena svinjetina	1305
Kiselo zelje	818
Jastučići s pekmezom	2304
Večera: Krumpir s krpicama	2690
Umak od luka	607
Ukupno:	13085

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od sušenog graška	1406
Pirjani popečci	1442
Varivo od mrkvice	912
Rezanci s orasima	2120
Večera: Popečci od kelja	2128
Umak od sardele	416
Ukupno:	13187

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od kosti i	356
žličnjaci od brašna	539
Rostbef	1784
Pirjano crveno zelje	1461
Gužvara	3541
Večera: Kakao i gužvara	1200
Jabuke	300
Ukupno:	13399

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od mrkvice	984
Svinjski kotleti	3088
Kisela repa	1227
Večera: Fileki	1878
Žganci	1460
Ukupno:	12955

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Prežgana juha	643
Berlinski popečci	3123
Varivo od kelja	1698
Kompot od sušenih kajsija	507
Večera: Paprikaš	1656
Pirjana riža	1176
Ukupno:	13021

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Francuska juha	1040
Čolet	2949
Slanci	960
Naranče	600
Večera: Palačinke s moždanima	2545
Varivo od slatkog zelja	781
Ukupno:	13093

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od osušenih vrganja	1120
Krvavice	1418
Varivo od graha	2066
Večera: Krupica na mlijeku	3080
Kompot od sušenih šljiva	900
Ukupno:	12902

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od celera	1043
Sarma	2568
Pržene jabuke	2556
Večera: Varivo od slatke repe	1181
Jaja na oko	481
Kuhani kesten	1130
Ukupno:	13177

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od rajčice	785
Začinjeni grah	1508
Kisela repa	818
Saće	1842
Večera: Sekeli-gulaš	3383
Kompot od sušenih kajsija	507
Ukupno:	13061

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od cvjetače	923
Teleća pečenka	1588
Salata od cikle	588
Flameri od krupice	1838
Večera: Hladetina	3478
Zelena salata	496
Ukupno:	13129

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od vrhnja	1075
Pečene jetrene kobasice	2195
Ričet	2228
Večera: Riža s vrganjima	2372
Naranče	600
Ukupno:	12788

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Kokoš s povrćem	2179
Makovnjača	4884
Večera: Kakao i makovnjača	1200
Naranče	600
Ukupno:	13181

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od krive kašice	986
Okrugljice od žemičke	1477
Prisiljeno zelje	911
Savijača od jabuka	2908
Večera: Govedina s grahom	2164
Ukupno:	13209

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od riže	640
Suho meso sa zeljem	1548
Rezanci sa orasima	2120
Večera: Makaroni s mesom	3041
Kuhani kesteni	1130
Ukupno:	13242

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka, med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^{1}/_{4}$ kg)	2988
Objed: Juha od teletine	917
Naravni odresci	1940
Varivo od krumpira	1451
Ploške od vrhnja	1285
Večera: Teleća plućica	1495
Žganci	1460
Ukupno:	12866

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od kosti sa	
žličnjacima od krupice	407
Punjena teleća prsa	2503
Varivo od poriluka	1372
Večera: Krpice s krupicom	3216
Endivija	516
Ukupno: 13133	

	Kalorija
Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od kruha	829
Ričet s mesom	2568
Rezanci s makom	2166
Večera: Pirjana jetra	1342
Hajdini žganci	1342
Naranče	600
Ukupno: 13165	

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Dalmatinska juha	1408
Pržolice (naglo pečene)	1854
Varivo od kisele repe	818
Slanci	960
Večera: Musaka od krumpira	3302
Salata	496
Ukupno: 13156	

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od prekrupe	915
Kuhani goveđi jezik	1797
Umak od hrena	771
Pire od suhog graška	1102
Večera: Okrugljice od sira	2930
Kompot od jabuka	800
Ukupno: 13086	

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od možđana	908
Teleći kotlet	2536
Pečeni krumpir	480
Salata od cikle	588
Filana bazlamača	2508
Večera: Poširana jaja	296
Salata od graha	1212
Ukupno: 12846	

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
med (10 dkg)	1330
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od kosti	356
Žličnjaci od jetre	495
Pirjana govedina s krastavcima	2438
Valjušci od krumpira	2886
Večera: Kakao	1200
Meko kuhano jaje	296
Kuhani kesten	1100
Ukupno: 13119	

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
maslac (10 dkg)	1775
Kruh (($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Prežgana juha	643
Sekeli-gulaš	3383
Drobljenac od krupice	2198
Večera: Rizoto od sitniša	1724
Salata	496
Ukupno: 13207	

Zajutrak: Kava, 1 l mlijeka,	
marmelada (10 dkg)	1230
Kruh ($1^1/_4$ kg)	2988
Objed: Juha od krupe	779
Pečene mesnate kobasice	2650
Varivo od kiselog zelja	818
Naranče	600
Večera: Punjeni krumpir	3557
Endivija	516
Ukupno: 13198	

DNEVNI OBROCI

I. ZAJUTRAK

Kao prvi dnevni obrok već se dugo smatra zajutrak. Zajutrak ima zadaću da tijelu dade podlogu za predstojeći dan koji može biti vezan s većim ili manjim naporima, pa prema tome treba i odrediti jestvenik. Jestvenik za zajutrak mora biti složen od zdrave, hranjive, ne prebogate i ne preteško prebavljive hrane. Kod tog obroka mora se organizam čuvati od prevelike količine bjelančevina i masti, jer ujutro mnogo teže probavlja nego o podne i navečer. Kakav mora biti zajutrak po hranjivosti i obujmu ovisi o dobi i zaposlenju osoba.

Osobe kojima su dovoljna 3 obroka dnevno moraju paziti da zajutrak bude obilniji nego kod onih koji svoje potrebe namiruju sa pet dnevnih obroka. Ako se uzima pet obroka dovoljno je za zajutrak bijela kava ili mlijeko i kruh, ali ako se uzimaju samo tri obroka, onda prvi obrok treba dopuniti maslacem, džemom, jajima itd.

Dopušta li zaposlenje da se zajutrak uzme između 8 i 9 sati ujutro, uz bijelu kavu, čaj ili kakao treba uzeti maslaca, mekano kuhanih jaja, džema ili meda. Mjesto jaja može se uzeti malo šunke ili nareska, jer je potrebno da se čovjek već kod prvog obroka do sita najede. Razumljivo je da bi se griješilo protiv pravila prehrane kad bi se poslije takvog zajutarka prije objeda uzeo još jedan obrok.

Dobro će učiniti domaćica, i druge osobe sličnog zanimanja, ako uzmu obilan zajutrak oko 9 sati, kad osjete glad, jer će njime potpuno zadovoljiti potrebu organizma do glavnog obroka. Time će uštedjeti ne samo jedan obrok, već vrijeme i posao koji je s time u vezi.

Takav zajutrak ne mogu sebi dopustiti oni koji već u 6 sati ujutro moraju biti na poslu. Priređivanje takvog obroka zadaje više posla, a nedostaje i vremena da se on u miru uživa. Zato se u takvom slučaju dio tog obroka uzima sa sobom na radno mjesto; tako dolazi do četvrtog dnevnog obroka. Taj obrok (doručak) mora se uzeti što ranije, kako bi se do glavnog obroka proces probave potpuno dovršio i time izazvao osjećaj gladi.

Osobe zaposlene teškim radom moraju uzeti hranjiv i zasitan zajutrak, koji bi se mogao sastojati od prežgane juhe i kruha ili, mjesto kruha, kukuruzne kaše ili palente koja daje još više kalorija. One dakle neće za zajutrak uzeti kavu ili čaj uz sitno pecivo s malo marmelade, jer time ne bi utažile glad, a niti bi dobile snage za rad. Uopće, tko se želi držati pravila zdrave prehrane neće za zajutrak piti pravu kavu ili pravi čaj, već

mlijeko ili kavu od prženog ječma sa malo cikorije, ili čaj od domaćeg bilja. Dobri su i zdravi čajevi: čaj od kamilica, lipe, lišća od kupina i jagoda, korica od jabuka i šipkova ploda, koji je najsličniji pravom čaju.

Poznato je da u organizmu dolazi do raznih smetnja zbog nedostatka vitamina. Zato suvremena prehrana traži da se već u prvom obroku uzme nešto voća ili voćnih sokova. Zajutrak, odnosno doručak, ne smatra se danas više potpunim ako se ne uzme svježe voće ili voćni sok. Već su odavna poznati voćni sokovi koji su sa šećerom kuhani u sirup. Razrijeđeni svježom vodom ili sodom uživali su se ljeti za velike sparine ili za vrijeme bolesti. Ali, u tim su sokovima uništeni vitamini; danas se preporučuju svježi sokovi koji se pomoću posebnih naprava crpu iz voća i povrća.

Takvi sokovi priređuju se ili od jedne vrste voća, ili se miješaju od različitog voća, ili se čak miješaju i sa sokovima od povrća. Dobro je da se sok kiselog voća izmiješa sa sokom slatkog voća. Sokovi od povrća mnogo su ukusniji ako se izmiješaju sa voćnim, pa su moguće različite kombinacije. Od povrća daju najbolje sokove rajčica i mrkvica, pa se oni miješaju sa sokom od špinata, kelja ili zelja. Mnogim sokovima od povrća daje se sok od luka, češnjaka, celera ili rotkvice, već prema tome koji okus bolje odgovara.

Voćni sokovi, kao i oni od povrća, preporučuju se djeci i odraslima zbog vitamina, mineralnih tvari i fermenata koji se nalaze u njima onakvi kakve organizam treba, pa za zdravlje čovjeka imaju veliku vrijednost. Voćni sokovi moraju se piti odmah pošto su iscrpeni iz voća, jer se na zraku vitamin C rastvara. Treba ih piti polagano, gutljaj po gutljaj za vrijeme obroka. U naprave koje crpu sok (sokovnice) može se najedanput staviti $1^1/_2$—$1^3/_4$ kg voća, što ovisi o veličini naprave. Jagodično voće može se samo staviti u vrećicu pa se iz njih istisne sok.

Zajutrak se dakle može sastojati samo od bijele kave i kruha, ili prežgane juhe i palente, pa od mlijeka ili kakaoa, pjene slatkog vrhnja i peciva, ili se još mora dodati maslac, džem, voće, šunka ili narezak da bi se uštedio drugi obrok — doručak. I Francuzi razlikuju dvije vrste zajutarka, t. zv. dejeuner simple i dejenuer complet. Prvi je posve sličan našem jednostavnom zajutarku, a drugi je još bogatiji od našeg drugog, jer zahtijeva serviranje različitih jela od riba, hladnog mesa, jaja itd.

Još obilniji zajutrak imaju Englezi, jer se kod njih uz čaj servira svježe ili kuhano voće, jela od mesa, ribe, jaja i drugo.

Zajutrak Amerikanaca počinje svježim voćem, poslije kojega slijedi kava s pecivom, zatim žitna sačma (Getreide-schrot) sa slatkim vrhnjem, pa različita hladna masna jela, konzerve od riba i jaja priređena na razne načine.

Za zajutrak se stol obično pokriva šarenim stolnjakom i odgovarajućim ubrusima. Kruh i pecivo složi se u košaricu, a kava ili čaj servira se ili u šalicama ili se donese na stol u posebnim posudama, da svaki

sam sebi ulije. Maslac ili džem servira se u posebnim dozama, a meko kuhana jaja u posebnim stalcima ili u staklenkama.

Za sve to treba postaviti na stol uz šalicu još i posebne tanjuriće i pribor, da bi se hrana mogla uzimati na način koji diktira današnja civilizacija i kultura.

PIĆA I JELA ZA ZAJUTRAK

1. *Kuhano mlijeko bez kože*

1,5 l mlijeka dnevno=1005 kal.

1,2 l mlijeka za zajutrak = 807 kal.

Mlijeko treba najprije procijediti i staviti u posudu takve veličine da površina mlijeka bude najmanje tri prsta ispod ruba posude. Zatim se pristavi na naglu vatru i kutljačom miješa. Što je viša temperatura mlijeka treba ga brže kutljati, dok ne zavrije. Na taj se način dobije mlijeko bez kože, pa ga prije posluživanja ne treba cijediti. Kad je postalo mlako, može mu se ljeti dodati malo soda-bikarbone i dobro promiješati da se ne pokvari. Ovako kuhano mlijeko servira se vruće, toplo ili hladno u čaši.

2. *Kuhano mlijeko s kožom*

Procijeđeno mlijeko stavi se o oplahnutu posudu u koju se može staviti štitnik da ne zagori i ne prekipi. Mlijeko treba prije kuhanja pustiti da na miru stoji (1 sat) da se na površinu digne mast od koje će kuhanjem nastati koža. Nakon toga stavi se kuhati na umjerenu vatru (nikada na otvorenu vatru na štednjaku, a na plinskom štednjaku samo na mali plamen). Čim mlijeko dosegne višu temperaturu, mora se paziti da ne prekipi, jer bi se na taj način izgubila koža, a time i sva mast koja se u mlijeku nalazila. Ovako kuhano mlijeko servira se vruće ili toplo u šalici, a odozgo se stavi malo kože. Moramo li ipak servirati mlijeko bez kože, onda ga treba procijediti i servirati u čaši. Uz njega se servira šećer.

3. *Kneippova sladna kava*

2 dkg prženog ječmenog zrna

1 dkg Frankove cikorije

1 l vode

Vrlo dobar nadomjestak za zrnatu kavu je Kneippova sladna kava, koja se miješa s mlijekom u tzv. bijelu kavu, a preporuča je nauka o prehrani.

U hladnu vodu pristave se Kneippova sladna kava i Frankova cikorija, pa kad uzavri, pusti se da 5 minuta kuha. Kad se kava slegne, oprezno se ocijedi i po volji dodaje mlijeka.

Kneippova sladna kava može se miješati i s prženom samljevenom zrnatom kavom, pa se u tom slučaju uzme pola Kneippove i pola zrnate kave.

4. *Kuhana zrnata kava*

1 l vode
$3^1/_2$ dkg zrnate kave
2 dkg cikorije

Cikorija se stavi u hladnu vodu, a kad voda zavri, doda se pržena samljevena kava. Kava se promiješa i pusti zakipjeti, onda se doda žlica hladne vode i ostavi nekoliko časaka na strani pokrivena da se kava slegne na dno.

5. *Kakao kuhan u vodi* (1 obrok = 173 kal)

1 šalica vode
2 žlice kakaova praška
4 kocke šećera

Kakao se najprije razmuti s malo hladne vode. Kad voda zakipi ukuha se kaša od kakaoa, doda šećer i malo kuha.

6. *Kakao kuhan u mlijeku* (1 obrok = 300 kal)

1 šalica mlijeka
1 žlica kakaova praška
2 kocke šećera

Priređuje se jednako kao i kakao kuhan u vodi. Ako se kuhanjem jako zgusne i postane ljepljiv, znak je da je izmiješan s brašnom.

7. *Čokolada kuhana u mlijeku* (1 obrok =340 kal)

1 šalica mlijeka
1 pločica čokolade.

Čokolada se rastopi u posudi koja se stavi u vruću vodu, izmiješa se s mlijekom i stavi kuhati. Na kuhanu čokoladu može se staviti malo tučenog vrhnja.

8. *Čokolada kuhana u vodi* (1 obrok = 200 kal)

1 šalica vode
$1^1/_2$ pločice čokolade

Priređuje se kao i čokolada kuhana u mlijeku, samo se uzme malo više čokolade.

9 *Kineski čaj*

1 l vode
5 g čaja
50 g šećera

Posuda za čaj mora biti dobro ugrijana, tj. oplahnuta toplom vodom. U posudu se stavi čaj, prelije kipućom vodom i pusti 5 minuta, da izvuče aromatične tvari. Kad bismo čaj ostavili dulje u vodi, ona bi izvukla i trijeslovinu, pa bi čaj postao gorak. Voda za čaj ne smije dugo kipjeti, jer čaj gubi na aromi i izgledu. Ako u vodu stavimo samo malo soda-

bikarbone, postat će mekana, pa se sastojina čaja još lakše topi u njoj. Uz čaj se servira u posebnoj posudi vruća voda da se može doliti, no to se čini onda ako u posudi ima još čaja, jer bi inače bio prejak. Kod ulijevanja treba čaj procijediti kroz cjedilo. Vrlo su zgodne posude za čaj od Jena-stakla sa šupljikavim lijevkom u koji se stavi čaj i pusti u posudu kad u njoj voda zakipi. Priređivanje čaja je u takvoj posudi najjednostavnije, jer se voda grije u istoj posudi u kojoj se čaj i servira.

10. *Ruski čaj*

5 g čaja
1 l mlijeka
4 žumanca
50 g šećera

U vrelo mlijeko stavi se čaj i ostavi 5 min. a onda se procijedi. Žumanci i šećer se dobro izmiješaju, doda se mlijeko i tuče na vatri dok zakipi. U taj čaj može se dodati $^1/_2$ dl konjaka ili ruma.

11. *Čaj od kukuruza*

Zrna od kukuruza kuhaju se dugo, dok budu sasvim mekana. Žumance se miješa sa šećerom dok ne postane pjenasto, onda se nalije voda u kojoj se kuhao kukuruz i pusti zakipjeti.

12. *Čaj od kamilice, lipice, kupine i jagoda*

Ti su čajevi ne samo ukusni već i ljekoviti. Za taj čaj se upotrebljava ili suho lišće ili cvijet, koji se stavi 5 minuta kuhati u vrelu vodu. Zatim se procijedi, pošećeri i servira.

13. *Čaj od šipka*

1 l vode
20 g suhog ploda

Šipak se pristavi kuhati u mlaku vodu. Kad zavrije kuha se 5 min, a zatim se ocijedi. U taj čaj može se osim šećera dodati mlijeko ili ploška limuna ili naranče da se poboljša okus.

14. *Čaj od jabuka*

20 g lupina od jabuka
1 l vode

Suhe lupine od jabuka poliju se vrućom vodom i puste malo stajati. Zatim se kuhaju 20 minuta i voda se procijedi.

15. *Pjena slatkog vrhnja* (1 obrok=465 kal)

$^1/_2$l slatkog vrhnja
4 dkg šećera u prahu

Slatko vrhnje koje se želi tući u pjenu, mora se prije upotrebe dobro ohladiti. Vrhnje se u kotliću šibom zapjenjuje ili se miješa u napravi tzv. »mikseru«. Tučenjem ili miješanjem u mikseru dobije se za 5 minuta gusta pjena. Šećer treba umiješati u gotovu pjenu. Pjena slatkog vrhnja

stavlja se u šalicu kao pridodatak kavi, kakaou ili čokoladi, ili se posebno servira u staklenoj zdjelici.

16. Voćni sokovi od jagodičnog voća

Za jedan obrok dovoljno je $^1/_4$ kg voća iz kojega će se iscijediti oko 200 g soka. Kod priređivanja sokova treba naročitu pažnju posvetiti čistoći. Ribiz, maline, kupine i ogrozd treba dobro pregledati, nezdrave bobe odstraniti i očistiti od lišća i drugih nečistoća. Bobe grožđa, ako na njima ima tragova modre galice, treba u mlakoj vodi (na situ) dobro isprati.

Svježi sokovi od jagodičnog voća priređuju se tako da se očišćene bobice stave u vrećicu kroz koju se lako i brzo istisne sok. Serviraju se u čašama. Mogu se praviti samo od jedne vrste jagodičnog voća ili se pomiješa više vrsta voća, prema osobnom ukusu. U sok od jagodičnog voća može se umiješati sok jedne jabuke, kruške ili breskve da se ublaži kiselina.

17. Voćni sokovi od jabuka, krušaka, kajsija, bresaka

I od ovog voća mogu se praviti sokovi samo od jedne vrste, ili se izmiješa sok od jabuka i krušaka, ili od kajsija i bresaka. Od svake vrste uzme se po 12,5 dkg, jer se za jedan obrok računa 25 dkg voća. U sok se umiješa još i sok od $^1/_2$ limuna.

Voće se opere, očisti od koštica, dobro usitni i stavi u napravu iz koje se bez muke za nekoliko minuta dobije koncentrirani sok, pa se on sa malo vode razrijedi. Pomoću naprave dobije se od 25 dkg voća oko 22 dkg soka. Na isti način priređuje se i sok od trešanja i višanja.

18. Sok od špinata, kelja i zelja

Zdravo i svježe lišće dobro se opere, a zatim ostavi 10 minuta u slanoj vodi. Nakon toga se voda ocijedi, a lišće usitni, stavi u vrećicu ili napravu i istisne sok. Taj sok nema privlačan ukus, ali je vrlo vrijedan i zdrav, pa mu okus možemo poboljšati ako umiješamo malo soka od luka i češnjaka.

19. Sok od mrkve, žute repe i celera

Povrće treba najprije četkicom dobro oprati, zatim ostrugati nezdrave dijelove, dobro oprati i usitniti. Usitnjeno povrće stavi se u napravu, i za nekoliko minuta dobijemo sok. Okus mu možemo poboljšati ako dodamo malo soka od povrtnice ili rotkvice.

20. Sok od rajčice

Rajčice se očiste, dobro operu i razrežu u komadiće. Zatim se stave u napravu da se iz njih istisne sok. Ne treba ga miješati s drugim sokovima, no mnogi ga miješaju sa sokom od jabuka.

21. Sok od limuna, naranče i grapefruita

Za dobivanje tih sokova postoje posebne naprave, koje u nekoliko sekunda istisnu sok i ujedno ga filtriraju. Dobivenom soku dodaje se šećer po ukusu i razrijedi se vodom.

22. Meko kuhana jaja u lupini (1 jaje = 74 kal)

Jedno do dva jaja na obrok.

Posve svježa jaja (do 8 dana stara) operu se i stave u vrelu vodu kuhati 3—5 minuta, prema želji pojedinca. Svako jaje spušta se žlicom polagano u vodu, da lupina ne pukne, i pokriveno se kuha. Nakon 3—5 minuta oprezno se izvade i serviraju. Servirati se mogu u lupini ili u čaši.



Posudica od Jena stakla za kuhanje jaja bez lupina

23. Meko kuhana jaja bez lupine

Jaja se razbiju u posudicu od Jena-stakla, malo osole, posuda se zatvori poklopcem i sponom i stavi se u toplu vodu kuhati dok se bjelance ne skrutne. Kuhanje traje 5 do 8 minuta. Posuda smije stajati u vodi do poklopca. Jaja se serviraju u istoj posudici u kojoj su se i kuhala, samo se ta posudica mora dobro obrisati. U njoj se preporuča kuhati jaja iz više razloga: prvo jer se prije kuhanja može utvrditi da li je jaje svježe, drugo, jer jaja mogu biti servirana vruća, i treće jer je taj način serviranja najukusniji.

II. DORUČAK

Doručak je drugi mali obrok koji nauka o prehrani ne preporuča, ali se u mnogo slučajeva ne može izostaviti zbog određenog radnog vremena na koje su vezani ljudi u svom zvanju. U krajevima gdje je raspored rada istisnuo glavni obrok o podne, doručak je dobio osobitu važnost. Kod nas je također uzimanje doručka postalo potreba, jer mnogi već u 6 sati ujutro započinju rad, a glavni obrok je prenesen između 14 i 15 sati. Naš doručak ne može se ni u jednom pogledu usporediti s francuskim doručkom (dejeuner à la fouchette), a još manje sa engleskim lunchom. Kod Francuza to nije redoviti obrok, a kod Engleza ne samo da je redovit, već je i obilan, gotovo kao naš objed, jer glavni obrok uzimaju navečer.

Doručak se kod nas uzima oko 10 sati: službenici ga nose od kuće ako poduzeće nema uređen buffet gdje se može kupiti hrana. U takvom buffetu može se dobiti kruh s različitim mazilima, sendviči, narezak ili šunka. U industrijskim poduzećima ne postoji samo buffet, već i »topla kuhinja«:

radnici mogu dobiti za doručak raznovrsnu toplu hranu: gulaš, fileke, perkelt, plućica i slično.

Uobičajeno je da se kuha turska kava, a može se dobiti mlijeko, jogurt, voćni sokovi i lagana alkoholna pića.

Djeci treba dati za doručak kruh s maslacem ili džemom, sir s vrhnjem, a ljeti uz kruh svježe voće.

Sva jela koja su nabrojena kao doručak mogu se prirediti i za večeru, a neka od njih i za objed.

JELA I PIĆA ZA DORUČAK

(1 obrok = količina hrane za 1 osobu)

1. *Kiselo mlijeko (sirovo)* (1 obrok = 192 kal)

1,2 l mlijeka

Kiselo mlijeko može se dobiti na vrlo jednostavan način tako da se sirovo mlijeko procijedi, ulije u čaše i ostavi stajati na toplom mjestu dok ne postane žuličavo.

2. *Kiselo mlijeko (kuhano)* (1 obrok = 192 kal)

1,2 l mlijeka

Mlijeko se kuha uz neprestano kutljanje, da se na površini ne napravi koža. Kad postane mlako, umiješaju se 2 žlice kiselog mlijeka koje smo dobili kako je opisano pod brojem 1. Mjesto kiselog mlijeka možemo umiješati i 2 žlice kiselog vrhnja. Zatim se ulije u zemljane šalice ili čaše i ostavi 24 sati na toplom mjestu da se kiseli. Na takav način ukiseljeno mlijeko vrlo je slično jogurtu koji prave u velikim mljekarskim poduzećima.

3. *Jogurt* (1 obrok 0,25 l = 150 kal)

Jogurt je kiselo mlijeko koje se također pravi od kuhanog mlijeka tako da se mlijeku doda ferment (kaya) koji se dobije iz želuca ovce. Svježi jogurt je blag, jer u njemu ima malo mliječne kiseline, a ako dulje stoji postaje vrlo kiselog okusa zbog velike količine mliječne kiseline. Zato se jogurt može sačuvati samo 3—4 dana, a kasnije je neukusan. Jogurt nije samo vrlo vrijedna, hranjiva i lako probavljiva hrana, nego se daje kao lijek, ili sredstvo za jačanje oslabljenog organizma.

4. *Sir s vrhnjem* (1 obrok = 304 kal)

20 dkg sira
0,5 dl vrhnja

Domaći sir izdrobi se viljuškom i izmiješa s kiselim vrhnjem u gustu kašu. Kaša se malo osoli, doda se malo crvene paprike i izmiješa. Servira se u staklenoj posudi, a okolo se ulije još malo vrhnja. Odozgo se posipa malo fino kosanog vlasca, a posebno se može servirati kosanog češnjaka, luka-kozjaka ili povrtnice.

Sir s vrhnjem može se servirati i tako da se sir izreže u ploške i polije vrhnjem, a svi se začini serviraju posebno, da ih tako svatko sam upotrijebi po želji.

5. *Domaći »Zdenka« sir* = 882 kal

Na $1/_2$ kg kravljeg sira uzme se 5 dkg maslaca. Sir se pasira i stavi u otopljeni maslac te polagano kuha. Kad je smjesa glatka, ohladi se i oblikuje u trokute kao tvornički »Zdenka« sir. Iz te količine dobije se 8 trokuta.

6. *Tvrdo kuhana jaja* (1 jaje = 74 kal)

Jaja se stave kuhati u vruću vodu i kuhaju 8—10 minuta. Naglo se ohlade u vodi. Mogu se jesti uz svježe rajčice ili se narežu na ploške, pa se stave na ploške kruha namazanog bilo kojim mazilom.

7. *Kajgana ili frigana jaja* (1 obrok = 240 kal)

U tavici ili vatrostalnoj zdjelici ugrije se mast u koju se uliju 2 razmućena jaja; neprestano se miješa kuhačom dok se bjelance ne zgruša. Kajgana se posipa fino kosanim vlascem ili fino kosanom šunkom. Servirati treba čim je gotova. Na 4 jaja dovoljno je 1 dkg masti.

Na takav način pripređena jaja zovemo kajgana. Ako se jaja stave samo na vruću mast i ne miješaju se, onda to zovemo frigana jaja.

8. *Kajgana sa šunkom ili pršutom* (1 obrok = 477 kal)

Na 2 jaja uzme se 6 dkg šunke i $1^1/_2$ dkg masti. Na mast se stavi nekoliko manjih komada šunke izrezane na tanke ploške. Kad je na jednoj strani šunka malo prepečena, okrene se, a na nju se razbiju jaja i peku dok se bjelance ne zgruša. Jaja se ne sole, jer je šunka slana. Priređuje se u vatrostalnoj zdjeli u kojoj se servira. Bolje je ako se mjesto šunke izreže pršut.

9. *Omlet od jaja* (1 obrok = 333 kal)

2 jaja
2 žlice mlijeka
2 dkg masti

Jaja se dobro razmute s mlijekom ili vodom, osole i uliju u tavicu na vruću mast. Zatim se peku, a tavica se neprestano trese. Jaja se peku tako dugo dok je gornji sloj još mekan. Dobiveni omlet preklopi se i prebaci na zdjelu. Prije nego što se preklopi može se posipati kosanom šunkom, kosanim pirjanim moždanima ili vrganjima. Servirati treba čim je pečeno.

10. *Domaći gervais* = 864 kal

Kiselo vrhnje (4 dl) se osoli, dobro izmiješa i stavi u mokru krpu da se voda iscijedi. Tako se dobije mekani sir, koji se upotrebljava kao mazilo za sendviče.

11. Domaći liptauer = 880 kal

10 dkg sira
10 dkg maslaca

Za priređivanje ovog sira potrebna je jednaka količina domaćeg sira (od kravljeg mlijeka) i maslaca. Sir se pasira, a maslac se pjenasto miješa. U izmiješani maslac doda se sir i dobro miješa. U tu smjesu stavi se pasta od sardelica, malo sitno kosanog luka, češnjaka i vlasca, osoljenih kosanih kapra, soli i crvene paprike.

Takav se sir upotrebljava kao mazilo za sendviče.

12. Mazilo od maslaca sa sardelama = 820 kal

10 dkg maslaca
1 žlica paste od sardela

Maslac se dobro miješa, a zatim se umiješa pasta od sardela. Mazilo se maže na ploške kruha.

13. Mazilo od gervaisa =637 kal

15 dkg gervaisa
pasta od sardelica
1 sardina
6 kapra
1 mali kiseli krastavac
sedvič-kruh

Sardina se očisti i sitno koše. Kapri i krastavac se također usitne. Gervais se s pastom od sardela dobro miješa, pa se zatim umiješaju usitnjeni pridodaci. Dobro izmiješanim maslacem namaže se ploška sendvičkruha.

14. Ajvar

4 melancana	češnjak
16 paprika	sol, papar
$^1/_2$ dl ulja	ocat

Melancani i paprike se ispeku, kožica se oguli, a paprika i melancani potjeraju se kroz stroj. Doda se sitno kosanog češnjaka, soli, papra i pomalo ulja, a neprestano se miješa. Na kraju se doda octa po ukusu. Ajvar se servira uz kuhano ili pečeno meso ili kao mazilo.

15. Bezmesno mazilo sa povrćem =2466 kal

20 dkg mrkve	25 dkg krastavaca
20 dkg cikle	25 dkg maslaca
5 jaja	3 žlice senfa

Dvije mrkve i dvije cikle se ogule, ostružu i sitno izribaju na ribež. Pet jaja se u međuvremenu tvrdo kuhaju i skošu, a isto tako se usitni i $^1/_4$ kg kiselih krastavaca. Dobro se miješa $^1/_4$ kg maslaca, i kad je pjenasto izmiješan, dodaju se kosana jaja, krastavci i 3 žlice senfa. Smjesa se razdijeli u tri dijela. U jednu trećinu doda se izribane mrkve, u drugu trećinu

ribane cikle, a u treći dio i cikla i mrkva. Mazilo se može servirati posebno ili se namaže na kruh.

16. Mazilo od čvaraka = 754 kal

Čvarci, tvrdo kuhana jaja, kiseli krastavci i glavica luka protjeraju se tri puta kroz stroj. Zatim se doda još malo senfa i kosanih kapra, pa se soli i papri. Na $^1/_4$ kg čvaraka uzimaju se 4 jaja, 1 veliki krastavac, 1 glavica luka, 1 žlica kapra i 2 žlice senfa.

17. Mazilo od pjenice = 628 kal

5 dkg maslaca i 5 dkg luka	2 žlice mrvica
15 dkg pjenice	$^1/_8$ l vode
sol, paprika	senf

Na maslacu se propirja sitno kosani luk. Pjenica se izmrvi na tanjuru, pa se stavi na maslac gdje se odmah otopi. Smjesa se neprestano miješa na vatri (oko 20 minuta), zatim se dodaju fino prosijane mrvice, još se miješa da se malo popprže, doda se vruća voda, pusti zavreti i odmah odmakne s vatre. Zatim se stavi hladiti i umiješa se senfa po ukusu.

18. Mazilo od graha = 2400 kal

Grah se kuha i pasira. Zatim se očisti i sitno košu slane sardelice, krastavci, tvrdo kuhano bjelance, luk i češnjak. Slanina se izreže u male kockice, a žumance pasira. Na malo maslaca isprži se kosani luk i stavi u grah. Ostali maslac dobro se miješa, pa se u nj doda grah i ostali pridodaci. Cijela se smjesa soli, papri te dobro izmiješa. Na $^1/_4$ kg graha uzima se 10 dkg maslaca, 10 dkg suhe slanine, 3 sardelice, 3 krastavca, 1 jaje, malo luka i češnjaka.

19. Gulaš (1 obrok = 519 kal)

8 dkg masti	$^3/_4$ kg govedine
30 dkg luka	1 kg brašna
crvena paprika	sol, voda

U masti se isprži na ploške rezani luk, pa kad je žut, doda se malo crvene paprike i na kocke rezana, oprana govedina. Meso se soli i pokriveno pirja u vlastitom soku. Kad sok postane bistar, doda se brašno, zažuti, dolije vodom i pirja dok bude mekano. Može se dodati malo pekmeza od rajčice.

20. Perkelt (1 obrok = 506 kal)

6 dkg masti	sol
20 dkg luka	1 dkg brašna
crvena paprika	voda
$^3/_4$ kg teletine	1 dl kiselog vrhnja

Perkelt se priređuje kao gulaš, samo se na kraju doda kiselo vrhnje.

21. Teleća plućica (1 obrok = 374 kal)

3/4 kg plućica	1 dkg brašna
5 dkg masti	voda
20 dkg luka	pekmez od rajčice
crvena paprika	1 dl kiselog vrhnja
sol	

Priređuje se kao gulaš ili perkelt, samo se plućica i srce režu na rezance.

22. Teleća plućica na kiselo (1 obrok = 360 kal)

3/4 kg plućica	5 dkg masti
slana voda	5 dkg brašna
ocat	1 kocka šećera
4 dkg peršina	1 dkg luka
4 dkg mrkve	zeleni peršin
2 dkg luka	sol
cijeli papar	sok i korice od limuna
lovor list	papar

Plućica se očiste i operu pa se u slanoj vodi kuhaju sa zelenjem, lukom, lovorom i cijelim paprom. Kad su mekana, izrežu se na rezance. Za to vrijeme napravi se zafrig s kockom šećera. Zatim se stavi fino kosani luk i zeleni peršin, dolije juhom u kojoj su se kuhala plućica, doda malo limunovog soka i ribane korice, soli i papra, te konačno stave izrezana plućica.

23. Fileki (1 obrok = 460 kal)

1/2 kg fileka	4 dkg brašna
slana voda	zeleni peršin
10 dkg luka	sol, papar
3 glavice češnjaka	limun
10 dkg slanine	pekmez od rajčice
4 dkg masti	parmezan

Fileki se dobro očiste, operu i kuhaju u vodi u koju je stavljen izrezani luk. Fileke treba 3—4 sata polagano kuhati da postanu mekani, pa je zato dobro da se dan prije pretkuhaju.

Kuhani fileki izrežu se na rezance. Slanina se fino izreže, na masti se popprži brašno, doda sitno kosani luk i češnjak, dolije hladnom vodom i pusti zavreti. Zatim se dodaju fileki i slanina, soli se i papri, dolije vode u kojoj su se kuhali fileki i pusti da pirja. Na kraju se doda malo pekmeza od rajčice, prokuha, doda ribani parmezan, izmiješa peršin i zatim se servira s kriškama od limuna. Da sok bude gušći, može se malo pobrašniti.

24. Pirjana jetra (1 obrok =337 kal)

1/2 kg teleće jetre	papar
7 dkg masti	voda
10 dkg luka	sol

Jetru možemo pustiti u mlijeku 1 sat. Zatim se očisti od kožice, izreže i stavi na mast na kojoj se pirjao na ploške rezani luk uz polagano dolijevanje vode. Kad j eluk mekan, moramo jetru naglo pirjati (do 5 min), a onda se dolije malo vode, pusti prokuhati, soli se i papri te odmah servira.

25. Pirjani bubrezi (1 obrok =323 kal)

Priređuju se jednako kao i pirjana jetra.

26. Suha slanina s jajima = 504 kal

2 jaja
5 dkg slanine

Slanina se izreže na ploške, isprži, okrene, a na nju se naliju razmućena jaja koja se stave u pećnicu ili na žarnjak dok se bjelance ne zgruša.

27. Moždani s jajima = 375 kal

1 jaje
10 dkg moždana
2 dkg masti

Moždani se stave nekoliko puta u mlaku vodu da se može ukloniti kožica. Kad se očiste, skošu se i stave na mast na kojoj se pržio sitno kosani luk. Moždani se neprestano miješaju, pa kad su pečeni, umiješaju se razmućena jaja. Kad se bjelance zgruša, soli se i papri i doda sitno kosanog peršina.

28. Pečena jetra (1 obrok = 400 kal)

50 dkg jetre	češnjak, papar
8 dkg brašna	sol
8 dkg masti	

Jetru operemo, kožica se odstrani, a jetra izreže na odreske. Mast se ugrije. Svaki komad jetre umočimo u brašno na jednoj strani i naglo pečemo. Kad je pečeno, soli se i papri, stavi na zdjelu, posipa sitno kosanim češnjakom, a preko se nalije vruća mast u koju smo dolili malo vode.

III. OBJED

Objed je danas općenito glavni dnevni obrok koji se uzima poslije 12 sati, a najčešće između 14 i 15 sati kad završi radno vrijeme. Objed je najobilniji obrok, koji već odavno započinje juhom, jer se smatra da ona može podražiti tek. Suvremena prehrana odbacuje to mišljenje: juha se jede vruća, a vruća tekućina ne može podražiti tek, ni želudac potaknuti na djelovanje, već obratno. Zato kao uvodno jelo treba uzeti nešto hladno i osvežujuće. Preporučuje se, iz zdravstvenih razloga, da se u svako godišnje doba objed započinje svježom biljnom hranom. Najbolje su raznovrsne salate (zelena salata, rajčica, krastavci i naribano korjenasto po-

vrće); moglo bi se uzeti i svježe voće ili hladna voćna salata, no to se manje preporučuje jer je zasitno zbog sadržaja šećera.

Nadalje nauka o prehrani preporuča da se meso više puta tjedno zamijeni ribom ili takvim bezmesnim jelima koja odgovaraju pojedinom varivu. Prema suvremenim pravilima zdrave prehrane dovoljno je da meso jedemo dva puta tjedno. Glavno jelo je varivo s krumpirom, okrugljicama ili rižom, tjesteninom, pofeznima i slično. Za završetak objeda može se uzeti slatko jelo, sir ili voće.

Ako se naviknemo do sita se najesti jednog jela, po hranjivosti punovrijednog — kaže nauka o prehrani — onda se ne treba mučiti priređivanjem više vrsta jela za jedan obrok. To znači da bismo potrebe organizma mogli potpuno zadovoljiti ako za objed uzmemo salatu, juhu, varivo i pridodatak bez drugih jela, samo ako smo tako dobili potreban broj kalorija.

Suvremena prehrana preporuča što jednostavnija raznovrsna jela za objed. Unošenje u dnevnu prehranu jela povremene prehrane (sladokusna jela i poslastice) nije ni zdravo ni potrebno.

JUHE

Juha nije samo jedno od najstarijih jela, već je kroz vjekove, pa i danas još, vrlo cijenjena. Valjda je zbog toga dobila prvenstvo pred svim drugim jelima.

U jednom razdoblju historije, juha je bila jedino jelo kojim se čovjek hranio i slično današnjim složencima. Ljudi su kuhali različito bilje i meso u jednom loncu, pa su imali osim juhe i biljnu i životinjsku hranu. Zato im je juha i mogla biti jedino jelo.

U starom vijeku uvela je rimska kuhinja bolji način priređivanja hrane. Tako su nastala i mnoga luksuzna jela. Njima su se dakako hranili samo bogati slojevi; tek na kraju srednjeg vijeka počeli su i građani priređivati takvu hranu, ali samo za izvanredne zgode. Narod se još uvijek hranio juhom i različitim kašama. Juha je u svim narodima Evrope uvijek bila cijenjena, pa su po njoj nazvali svoj glavni obrok. Još i danas je kod mnogih naroda glavno jelo. Naravno, današnje su juhe sasvim nešto drugo nego one čak i u luksuznoj rimskoj kuhinji. Danas dobro priređena juha može zadovoljiti i najistančaniji ukus. Razlikujemo dvije vrste juha: čiste i guste. Čiste juhe (govedska, ili juha od kosti) gube svoju vrijednost u prehrani ako nisu u njima gusto ukuhani pridodaci koji im daju hranjivi sadržaj. Naprotiv, guste juhe ne samo da su zdrave, hranjive i lako probavljive, nego su i jeftine, pa ih mogu uživati i ljudi s manjim prihodima.

Suvremena prehrana preporučuje juhu za zajutrak, jer je dobra podloga za drugu hranu, a isto tako i za večeru, jer je lako probavljiva.

Čiste juhe sa malo pridodatka nisu hranjive, pa ih o podne možemo izostaviti iz jestvenika dnevne prehrane; one su zapravo samo piće kojim se napuni želudac. U povremenoj prehrani, kod priređivanja svečanih obroka, juhe su vrlo cijenjene. Čiste juhe, koje su bistre a nisu masne,

zovu se bouillon. Bouillon se pije iz šalica; u nj se prije serviranja može staviti sitno kosanog peršina ili vlasca. Za 5 osoba računa se 1 l bouillona.

Bouillon se kuha od govedine i kosti ili kokoši, a priređuje se kao čista juha, samo se meso pristavi kuhati u hladnu vodu. Kako bouillon mora biti bistar a ne mastan, ne smijemo upotrijebiti teleće kosti ni masnu govedinu, a juha mora kuhati posve polagano.

Bouillon se može servirati sa žumancem, poširanim jajetom, prženom žemičkom, prženim graškom ili rizi-bizi, no onda se ne servira u šalicama već u dubokim tanjurima. Bouillon se u šalicama servira kod svečanih doručaka, luncha i svečanih večera, a za objed u tanjurima.

Čistu juhu kao dio objeda dnevne prehrane možemo najbolje nadomjestiti različitim složencima koji se u tom slučaju smatraju glavnim jelom. Ako u njima ima još i mesa, onda, uz voće ili sir imamo dobar i punovrijedan objed. Osim toga ima vrlo hranjivih juha koje također mogu biti glavno jelo za objed, a to su gulaš-juha, juha od teletine, juha od graha s tjesteninom i slično. Te su juhe i zasitne a jeftine, pa su važne i s gospodarskog gledišta.

Guste juhe su hranjive, pa uz neku kuhanu tjesteninu, sir i voće mogu potpuno udovoljiti principu pravilne prehrane.

Iako juhe nisu komplicirana jela, ipak traže kod priređivanja veliku pažnju.

Čiste juhe treba kuhati polagano 2—3 sata, prema količini mesa. Kod gustih juha zafrig mora kuhati $^1/_2$ sata, a za namirnice koje se dodaju ne može se općenito odrediti vrijeme kuhanja, jer neke kuhanjem brzo omekšaju a neke trebaju dulje vremena. U Papinovom loncu skuha se i najtvrđa namirnica za 15 minuta.

Guste juhe

(1 obrok = količina hrane za 1 osobu)

1. *Prežgana juha* (1 obrok = 160 kal)

4 dkg masti	1 $^1/_2$ l vode
4 dkg brašna	sol
$^1/_4$ dkg kumina	1 žemička

Načini se zafrig od masti i brašna, pa kad je postao tamnožut, doda se kumina, malo se popprži i dolije $1^1/_4$ l vode, soli i pusti da kuha. Kao pridodatak mogu se ukuhati ljevanci ili se servira s pečenom žemičkom.

2. *Juha s vrhnjem* (1 obrok =268 kal)

4 dkg masti	sol, papar
4 dkg brašna	2 dl vrhnja
zeleni peršin	1 žemička
1 l vode	

Napravi se zafrig od masti i brašna, dolije vodom, soli se, papri i kuha. Doda se sitno kosanog peršina i kiselog vrhnja, zavrije i servira s prženom žemičkom ili prženim graškom.

3. *Juha od krive kašice* (1 obrok = 394 kal)

1 1/4 l juhe od kosti	4 dkg masti
2 jaja	3 dkg brašna
1/4 l vode	zeleni peršin
sol	

Jaja se razmute s vodom i malo osole. U međuvremenu se napravi zafrig, pa kad zažuti, nalijeva se razmućenim jajima i neprestano miješa. Dolije se gotovom juhom od kosti i doda malo sitno kosanog peršina.

4. *Bijela juha s lukom* (1 obrok = 269 kal)

1 1/4 l vode	4 dkg masti
15 dkg luka	5 dkg brašna
4 dkg masti	1/8 l mlijeka
sol, papar	2 dkg maslaca

Luk se izreže na ploške i stavi na mast da malo zažuti, pa se s malo vode pirja dok bude mekan. Zatim se pasira, stavi na svijetao zafrig, dolije mlijekom i vodom, soli, papri i pusti da kuha. Prije nego što se servira, doda se komadić maslaca. Kao pridodatak mogu se napraviti prženi žličnjaci od krumpira.

5. *Dalmatinska juha* (1 obrok = 500 kal)

1 1/4 l juhe od kosti	4 dkg brašna
6 dkg makarona	1 dkg luka
6 dkg maslaca	2 dkg parmezana

Makaroni se kuhaju u slanoj vodi i izrežu na 2 cm dugačke komade. U međuvremenu se napravi zafrig od maslaca i brašna, pa kad je žut, isprži se sitno kosani luk, dolije juhom od kosti, osoli i pusti da kuha. U to se stave makaroni i ribani parmezan.

6. *Juha od krupice* (1 obrok = 131 ili 368 kal)

1 1/4 l vode ili juhe od kosti	sol, papar
3 dkg masti	žumance
6 dkg krupice	

Krupica se isprži na masti, dolije vodom ili juhom, soli i pusti da kuha. U jušniku se razmuti žumance i nalije juhom.

7. *Juha od prekrupe* (1 obrok = 228 ili 333 kal)

1 1/4 l vode ili juhe od kosti	limunov sok
6 dkg prekrupe	sol
3 dkg krumpira	1 dl vrhnja
3 dkg maslaca	1 žumance
3 dkg brašna	

Prekrupa se mekano skuha u slanoj vodi. Krumpir se oguli i izreže na kockice, opere i meko skuha. Napravi se svijetao zafrig od maslaca i brašna, dolije juhom ili vodom, doda se kuhani krumpir i prekrupa i

ostavi da kuha. Juha se soli, a konačno se doda limunov sok i kiselo vrhnje u kojemu smo razmutili žumance.

8. *Juha od pasirane krupe* (1 obrok = 194 kal)

6 dkg krupe	1 žumance
3 dkg masti	sol
3 dkg brašna	sok od limuna
1 dl mlijeka	

Krupa se opere, mekano skuha, pasira i stavi na svijetao zafrig. Dolije se vodom, osoli i pusti kuhati. Poslije se doda mlijeko, u kojem je razmućeno žumance, i malo soka od limuna. U juhu se mogu ukuhati okrugljice od mrkvica.

9. *Juha od pasirane riže* (1 obrok = 160 ili 274 kal)

1 1/4 vode ili juhe od kosti	2 dkg luka
4 dkg maslaca	1 vrganj
3 dkg brašna	1 žlica parmezana
5 dkg riže	sol

Riža se kuha u slanoj vodi dok postane mekana. Napravi se zafrig od maslaca i brašna, dolije se juhom ili vodom, doda riža i luk i pusti kuhati. Vrganj se očisti, izreže na ploške i doda u juhu s malo ribanog parmezana. Luk se prije serviranja izvadi iz juhe. Uz tu juhu može se posebno servirati ribani parmezan, no u tom slučaju moramo ga nabaviti više.

10. *Juha od suhog graška* (1 obrok=351 kal)

1 1/4 l vode	2 dkg brašna
20 dkg graška	sol, papar
10 dkg suhog mesa	1 žemička
4 dkg masti	1 dkg luka

Grašak se očisti i kuha dok postane mekan, zajedno s dobro opranim suhim mesom i sitno kosanim lukom. Kad je jedno i drugo mekano grašak se pasira a meso izreže na sitne kockice i stavi u juhu. Dolije se vodom u kojoj se kuhao grašak i suho meso, soli se ukoliko je potrebno, papri i servira s prženom žemičkom.

11. *Juha od leće* (1 obrok = 287 kal)

1 1/4 l vode	2 dkg masti
20 dkg leće	3 dkg brašna
1/2 dkg masti	ocat, sol, papar
1 dkg luka	1 žemička

Leća se očisti, opere i sa sitno kosanim lukom (isprženim na masti) kuha dok postane mekana. Kad je mekana, pasira se i metne na zafrig, dolije vodom u kojoj se leća kuhala, doda se octa, soli, papra i pusti da kuha. Servira se s prženom žemičkom. Može se dodati i na ploške rezana suha kobasica.

12. Juha od bijelog graha (1 obrok = 265 kal)

1 1/4 l vode	2 dkg masti
20 dkg graha	2 dkg brašna
1 dkg luka	ocat, sol, papar
1/2 dkg masti	1 žemička

Priprema se jednako kao i juha od leće, samo se može još dodati isjeckana slanina. Servira se s prženom žemičkom. Ako je grah star, treba ga prije kuhanja močiti nekoliko sati u vodi.

13. Juha od kiselice (1 obrok = 232 kal)

4 dkg masti	zeleni peršin
4 dkg brašna	1 dl kiselog vrhnja
8 dkg kiselice	sol, papar
1/4 dkg luka	1 žemička
1 1/4 l vode	

Najprije se napravi zafrig na kojem se isprži sitno kosani luk. Zatim se dolije najprije hladnom, onda toplom vodom i pusti pola sata kuhati. Poslije se doda sitno kosana kiselica, kiselo vrhnje, soli se i papri. Servira se s prženom žemičkom.

14. Juha od kopra (1 obrok = 233 kal)

4 dkg masti	1 dl kiselog vrhnja
4 dkg brašna	1 žumance
5 dkg kopra	sok od limuna
sol, papar	1 žemička
1/2 dkg luka	1 1/4 l vode

Na svijetložutom zafrigu isprži se sitno kosani luk, dolije se hladnom, onda toplom vodom, soli, papri i pusti kuhati. Poslije se doda sitno kosani kopar, a na kraju malo soka od limuna i kiselo vrhnje. U jušniku se razmuti žumance i nalije juha. Servira se s prženom žemičkom.

15. Juha od krumpira (1 obrok = 235 kal)

1 1/4 l vode	4 dkg masti
1/4 kg krumpira	3 dkg brašna
1/2 dkg luka	1 dl vrhnja
zeleni peršin	sol, crvena paprika

Krumpir se oguli i izreže na kockice. Zatim se napravi zafrig na kojem se popprži sitno kosani luk, dolije hladnom vodom i miješa. Na zafrig se stavi oprani krumpir, nalije potrebna količina vode i pusti kuhati. Juha se soli i papri, doda se malo paprike, a kratko vrijeme prije serviranja stavi se sitno kosani peršin i vrhnje.

16 Juha od cvjetače (1 obrok = 230 kal)

1 1/4 l vode	1 dl vrhnja
30 dkg cvjetače	sol, papar
4 dkg masti	zeleni peršin
3 dkg brašna	1 žemička

Cvjetača se očisti i kuha u slanoj vodi. Kad je mekana, izreže se na male cvjetiće; lijepi cvjetići ostave se kao pridodatak, a ostali se pasiraju i stave na zafrig koji se dolije najprije hladnom vodom i miješa, a onda toplom vodom.

17. Juha od šparge (1 obrok = 230 kal)

1 1/4 l vode	4 dkg brašna
1/4 kg šparge	sol, papar
4 dkg masti	1 dl vrhnja
zeleni peršin	1 žemička

Donji dijelovi šparge kuhaju se u slanoj vodi. Gornji dijelovi (glavice) kuhaju se u juhi, pošto smo napravili zafrig koji se najprije dolije hladnom vodom i miješa, a onda toplom vodom. Juha se soli i papri. Špargu, koja se posebno kuhala, pasiramo, stavimo u juhu i pustimo kuhati. Kratko vrijeme prije serviranja stavi se vrhnje i provrije, a na kraju se doda sitno kosani peršin. Servira se s prženom žemičkom.

18. Juha od rajčice (1 obrok=250 ili 191 kal)

1/2 kg svježe ili 10 dkg konzervirane rajčice	1 l vode
	2 dkg šećera
3 dkg masti	1 dl vrhnja
3 dkg brašna	sol, 1 dkg luka

Svježe se rajčice operu, zgnječe i u vlastitom soku mekano kuhaju, a nakon toga pasiraju. Zatim se stave na zafrig na kojem se isprži komadić luka. Dolije se potrebnom količinom vode, doda soli i šećera i pusti kuhati. Konačno se doda vrhnje, a luk se izvadi. Ukuhati se može riža ili tjestenina.

19. Juha od korabice (1 obrok = 234 kal)

1 1/4 l vode	3 dkg brašna, sol, papar
30 dkg korabice	1 dl kiselog vrhnja
4 dkg masti	1 žemička
zeleni peršin	

Korabica se oguli, izreže na rezance i kuha u slanoj vodi dok bude mekana. Poslije se postupa jednako kao kod juhe od cvjetače. Servira se s prženom žemičkom.

20. Juha od mrkvice (1 obrok = 246 ili 383 kal)

1 1/4 l vode ili juhe od kosti	4 dkg mrvica
30 dkg mrkvice	sol, papar
4 dkg masti	1 dl kiselog vrhnja
zeleni peršin	1 žemička

Mrkvica se očisti, izreže u manje komade i kuha dok postane mekana. Poslije se pasira, stavi na zafrig od masti i mrvica, nalije najprije hladnom, onda toplom vodom, soli se i papri; konačno se doda kiselog vrhnja i sitno kosanog zelenog peršina. Servira se s prženom žemičkom ili okrugljicama od mrvica.

21. Juha od mahuna (1 obrok = 190 kal)

1 1/4 l vode
15 dkg mahuna
4 dkg masti
3 dkg brašna
1/2 dkg češnjaka
sol, papar
1 dl kiselog vrhnja
zeleni peršin

Mahune se očiste, izrežu na rezance i kuhaju u slanoj vodi. Napravi se zafrig, na njemu se isprži sitno kosani češnjak, dodaju se pasirane mahune i onda se pusti da kuha. Juha se soli i papri, doda se malo sitno kosanog peršina i kiselog vrhnja. Uz juhu se servira prženi grašak ili pečeni uštipci. U nju možemo staviti i malo mahuna izrezanih na manje komadiće.

22. Juha od graška (1 obrok = 216 kal)

1 1/4 l vode
1/4 kg svježeg graška
4 dkg masti
3 dkg brašna
zeleni peršin
sol, papar
5 dkg riže

Grašak se očisti i stavi kuhati u slanu vodu. Kad je mekan, polovica se pasira a polovica se ostavi u zrnu. Riža se posebno meko kuha. Zatim se napravi zafrig, dolije hladnom vodom, a zatim vodom u kojoj se kuhao grašak. Soli se i papri te pusti kuhati. U juhu se stavi grašak i riža, a na kraju sitno kosani zeleni peršin.

23. Juha od vrganja (1 obrok = 272 ili 281 kal)

1 1/4 l vode
10 dkg svježih ili
2 dkg osušenih vrganja
2 dkg masti
1/2 dkg luka, zeleni peršin
4 dkg masti
4 dkg brašna
sol, papar
1 dl vrhnja
1 žemička

Očišćeni i na ploške rezani vrganji operu se, popare, ocijede i stave pirjati na mast na kojoj smo ispržili sitno kosani luk. Zatim se napravi zafrig od masti i brašna, dolije potrebnom količinom vode, soli se i papri, dodaju se pirjani vrganji i pusti da kuha. Četvrt sata prije serviranja doda se kiselo vrhnje i zeleni peršin. Servira se s prženom žemičkom.

24. Juha od celera (1 obrok = 260 kal)

1 dl vrhnja
1 1/4 l vode
1 celer
1/2 limuna
1 žumance
4 dkg masti
3 dkg brašna
sol, papar
1 žemička

Celer se oguli, izreže na komade i kuha u slanoj vodi sa sokom od 1/4 limuna. Kad je mekan pasira se, metne na zafrig, soli se i papri, dolije vodom i pusti da kuha. Žumance se razmuti u vrhnju, doda u juhu i pusti se da zavrije. Zatim se doda ostala količina limunovog soka. Servira se s prženom žemičkom.

25. Juha od zelenja (1 obrok = 169 ili 333 kal)

1 1/4 l vode ili juhe od kosti
4 dkg mrkvice
4 dkg korabice
4 dkg graška
4 dkg krumpira
4 dkg kelja
sol, papar
5 dkg masti
2 dkg šećera
3 dkg brašna

Zelenje se izreže na rezance, osim graška, i stavi na mast na kojoj smo ispržili šećer, pa se pirja uz neprestano dolijevanje dok ne postane mekano. Posipa se brašnom, a kad zažuti, dolije se vodom i pusti da kuha. Soli se i papri. U juhu možemo dodati 4 dkg na kocke izrezanog krumpira.

26. Juha od teletine (1 obrok = 229 kal)

20 dkg teletine
10 dkg mrkvice
5 dkg graška
10 dkg cvjetače
sol, papar
4 dkg masti
3 dkg brašna
zeleni peršin
4 dkg luka

Napravi se svijetao zafrig na kojem se poprži sitno kosani luk. Zatim se stavi oprana teletina izrezana na kocke, malo se poprži, dolije najprije s malo hladne, a onda tople vode. Zatim se očisti mrkvica, izreže na rezance i stavi kuhati s očišćenim graškom i očišćenim cvjetićima od cvjetače. Juha se soli i papri, doda se fino kosanog zelenog peršina i pusti da kuha.

27. Juha od sitniša (1 obrok = 294 ili 282 kal)

sitniš od kokoši, guske
4 dkg masti
3 dkg brašna
zeleni peršin
1 1/2 l vode
10 dkg mrkvice
10 dkg graška ili korabice
1/2 dkg masti
jetra
4 dkg luka

U 1 1/2 l slane vode kuha se sitniš s mrkvicom izrezanom na rezance i cvjetačom. Na masti se isprži jetra. Posebno se napravi svijetao zafrig, doda sitno kosanog luka i dolije hladnom vodom te se miješa, a zatim se doda juha u kojoj se kuhao sitniš. U juhi se može kuhati malo šparge i pečurke.

28. Juha od divljači (1 obrok = 298 kal)

1 1/2 l vode
sitniš od zeca
3 dkg masti
3 dkg brašna
4 dkg mrkvice
4 dkg peršina
2 dkg luka
5 zrna papra
sol, 1/2 dl vrhnja
lovorov list
ocat
1 žemička

Napravi se zafrig, dolije hladnom vodom, miješa, zatim se doda juha u kojoj se dosta dugo kuhao sitniš od zeca (srce, pluća, vrat, prednje

noge) s izrezanim zelenjem, lukom, paprom, lovorovim listom i octom. U juhu se kao pridodatak stavi od kosti očišćeno i na male komade izrezano meso. Juha se soli i papri te servira s prženom žemičkom.

29. *Juha od možđana* (1 obrok = 227 kal)

$1^1/_4$ l vode	4 dkg masti
$^1/_2$ možđana (15 dkg)	4 dkg brašna
$^1/_2$ dkg masti	1 žemička
$^1/_2$ dkg luka	sol, papar
zeleni peršin	

Možđani se u toploj vodi očiste od opne i izrežu na komadiće te stave na mast na kojoj smo ispržili sitno kosani luk. Zatim se napravi zafrig, dolije hladnom vodom, osoli, papri i pusti da kuha. Stavi se malo sitno kosanog zelenog peršina i servira s prženom žemičkom.

30. *Juha od ribe* (1 obrok = 399 kal)

$1^1/_2$ l vode	sok od limuna
glava, kosti, peraje od ribe ($^1/_2$ kg)	2 dkg luka
ikra, sol, ocat	lovorov list
10 dkg mrkvice	4 dkg masti
4 zrna papra, sol	3 dkg brašna
$^1/_8$ l vrhnja	paprika

Glava ribe, kosti i peraje kuhaju se u slanoj vodi uz pridodatak octa i na ploškice rezanog zelenja.

Napravi se zafrig na kojem se isprži malo sitno kosanog luka, ikra od ribe, i dolije se hladnom vodom te miješa, a zatim se doda procijeđena juha. Zelenje se pasira i doda u juhu. Soli i papri te stavi paprika, limunov sok i vrhnje. Može se servirati s prženom žemičkom.

31. *Juha od kosanog mesa* (1 obrok = 233 kal)

$1^1/_2$ l vode	sol, papar
$^1/_2$ kg kosti	$^1/_4$ kg kuhane govedine
4 dkg mrkve	4 dkg masti
4 dkg peršina	2 dkg luka
2 dkg luka	3 dkg brašna

Pristavi se juha od kosti i pusti da kuha 2 sata. $^1/_4$ kg govedine sitno se koše i stavi na mast na kojoj se ispržio sitno kosani luk. Kad se malo propirjalo, posipa se brašnom, pusti propržiti, a onda se dolije kuhanom procijeđenom juhom od kosti. U ovu juhu može se dodati 5 dkg pirjane riže.

32. *Gulaš-juha* (1 obrok = 225 kal)

3 dkg masti	crvena paprika
10 dkg luka	sol
20 dkg govedine	10 dkg krumpira
3 dkg brašna	1 dl bijelog vina

Na masti se isprži sitno kosani luk, doda oprano i na kockice izrezano meso te crvena paprika i sol. Meso se pirja najprije u vlastitom soku, onda se posipa brašnom, pa kad ono zažuti dolije se najprije hladnom, a onda toplom vodom. Kuha se dok meso ne postane mekano. Krumpir se oguli, izreže u kocke i kuha u slanoj vodi. Kada je mekan, zajedno s ribom doda se u juhu. Na kraju se doda vino i provrije.

33. *Praška juha* (1 obrok = 252 kal)

3 dkg masti	$^1/_4$ kg krumpira
4 dkg brašna	$2^1/_2$ dl mlijeka
10 dkg suhog mesa	sol, papar
	voda

Krumpir se oguli, razreže i kuha. Kad je mekan, pasira se. Vodom od krumpira dolije se zafrig. Suho meso se opere i kuha, pa kad je mekano izreže se na kockice, a s vodom u kojoj se kuhalo meso dolije se juha. Kad je krumpir kuhan i pasiran, a meso kuhano, napravi se zafrig, dolije hladnom vodom, miješa, doda se pasirani krumpir, voda od krumpira i mlijeko te pusti kuhati. Zatim se stavi meso, doda papar, a ako je potrebno i soli.

34. *Juha od morske ribe I* (1 obrok = 590 kal)

1 l vode	3 klinčića
3 žlice ulja	peršin
15 dkg luka	1 lovorov list
2 žemičke	2 jaja
1 kg ribe	

Voda s uljem, cijelim lukom, klinčićima, lovorovim listom i peršinom kuha se zajedno s ribom koja se prije očisti, osoli i ocijedi. Kad je riba kuhana, izvadi se, očisti od kosti, izreže na komadiće i stavi na poseban tanjur.

Žemička se izreže na rezance i stavi u jušnik. Jaja se dobro razmute i preliju po žemički. Na to se procijedi juha od ribe i dobro se izmiješa. Riba se posebno servira uz juhu.

35. *Juha od morske ribe II* (1 obrok = 567 kal)

1 l vode	papar
1 kg ribe	lovorov list
4 dkg ulja ili masti	pekmez od rajčice
10 dkg luka	3 dkg brašna
2 žumanca	vinski ocat

Riba se očisti, osoli i pusti ocijediti. Na masti ili ulju pirja se na ploške rezani luk. Kad je luk žut i mekan, dolije se hladnom vodom, doda se papar, lovorov list i malo pekmeza od rajčice. U tu vodu stavi se riba i kuha. U međuvremenu se brašno razmuti s vinskim octom, riba se izvadi iz juhe, u juhu se doda ocat i brašno te pusti kuhati, a ribu očistimo od kosti. U jušnik razmutimo žumance, i na njega se procijedi juha. Komadići ribe stave se u juhu.

36. Juha od slatkovodne ribe (1 obrok = 795 kal)

1 kg ribe	zelenje
1/2 l vode	sol, papar
25 dkg luka	sok od limuna
1/2 l vina	1 žlica brašna
5 dkg suhe slanine	1 dl vrhnja
2 čašice konjaka	1 žumance
zeleni peršin	2 krumpira

Riba se očisti od kosti i kože, odreže joj se glava i rep, zatim se izreže na komade, a kosti i ostalo kuha 1 sat u slanoj vodi s očišćenim zelenjem. Slanina se izreže na kockice, popprži na masti i doda sitno kosani luk. Kad luk zažuti, dodaju se komadi ribe i pirjaju na slaboj vatri. Zatim se doda konjak, poslije toga vino i na kraju procijeđena i pasirana juha. To se polako kuha 1/2 sata. Zatim se juha procijedi i doda se sok od limuna. Brašno, žumance i vrhnje se razmuti, stavi u juhu i pomalo kuha.

Čiste juhe

1. Govedska juha (svijetla) (1 obrok = 30 kal)

1 1/2 l vode	2 dkg celera
1 1/2 dkg soli	4 dkg peršina
3/4 kg govedine s privagom	2 dkg goveđih jetara
2 luka	4—5 zrna papra
4 dkg mrkve	

Meso i kosti operu se i pristave u slanu, mlaku vodu te kuhaju. Zelenje se očisti, opere, izreže po duljini te s lukom i jetricama stavi u juhu kad voda zavrije. Kuha se polagano 2—3 sata.

Kad je meso mekano, doda se malo hladne vode i pusti nekoliko minuta da stoji. Juha se procijedi kroz gusto sito i zatim ponovo zavrije, da se može ukuhati pridodatak po volji.

2. Govedska juha (tamna) (1 obrok = 30 kal)

Tamna govedska juha priređuje se jednako kao i svijetla, a za priređivanje je potrebna ista količina namirnica, samo se uzima još 1/2 dkg masti na kojoj se isprži nekoliko ploškica mrkve i na ploške rezanih jetara. Kad je to ispržено, doda se na ploške izrezani luk i prži se dok dobro zažuti. Dolije se juhom, pusti da prokuha i doda ostaloj juhi.

3. Juha od kokoši (1 obrok = 40 kal)

1 kokoš	sol, papar
4 dkg peršina	2 dkg luka
4 dkg mrkve	1 1/2 l vode
2 dkg celera	1/2 dkg masti

Stare kokoši daju vrlo dobru, čistu i jaku juhu. U tu se svrhu pristave u hladnu vodu kuhati zajedno s očišćenim zelenjem. Juha se soli,

doda se nekoliko zrna papra, a luk se malo popprži i doda u juhu. Ako je kokoš jako stara i tvrda, može se u juhu staviti malo konjaka ili rakije, pa će meso omekšati. Juha mora kuhati sasvim polagano, da ne bi postala mutna.

4. Juha od svinjetine (1 obrok=149 kal)

3/4 kg svinjetine	2 dkg luka
1 1/2 l vode	sol i papar
4 dkg mrkve	krumpir i rajčica
4 dkg peršina	1/2 dkg masti
2 dkg celera	

Ova juha priređuje se posve jednako kao i sve druge čiste juhe. Ako meso nije masno, bit će tečna i bistra, pa se u nju mogu ukuhati isti pridodaci koji se ukuhavaju i u govedsku, odnosno u druge čiste juhe.

5. Juha od kosti (1 obrok=89 kal)

3/4 kg kosti	4 dkg peršina
4 dkg jetre	2 dkg luka
4 dkg mrkve	1/2 dkg masti
sol i cijeli papar	

Kosti se operu i stave kuhati u hladnu vodu. Zelenje se očisti, izreže, opere i doda u juhu nakon jednog sata. Jetru izrežemo na ploške, pa s lukom i s nekoliko ploškica mrkve pržimo na masti i dodamo juhi.

Mrkva i peršin očiste se i također stave kuhati u vodu. Juha se soli, doda joj se 4—5 zrna papra i kuha 3 sata.

Ova juha zamjenjuje govedsku, a njome se mogu doliti ostale guste juhe.

6. Juha od zelenja (1 obrok=120 kal)

5 dkg mrkve	10 dkg korabice
5 dkg zelja	10 dkg krumpira
5 dkg kelja	3 dkg masti

U hladnu vodu pristavi se očišćeno zelenje i mast, pa se uz dodatak soli i cijelog papra polagano i jednolično kuha dva sata. Juha se procijedi i ukuha pridodatak po volji.

7. Francuska juha (1 obrok=135 ili 250 kal)

1 1/4 l govedske juhe ili juhe od kosti	5 dkg mrkve
	3 dkg masti
5 dkg kelja	4 dkg riže
5 dkg korabice	20 dkg krumpira

Zelenje (kelj, korabica, mrkva) se očisti, izreže na rezance i stavi svako posebno na mast pirjati. Dva dkg masti dosta je za zelenje i rižu. Krumpir se oguli, izreže na kockice i kuha u slanoj vodi. Riža se na malo masti pirja. Kad je sve mekano, stavi se u procijeđenu govedsku juhu i servira.

8. *Juha od kruha* (1 obrok = 125 ili 140 kal)

$1^1/_2$ l govedske juhe ili juhe od kosti	2 žemičke
1 žumance	1 hrenovka

Žemičke se režu na kockice i stave kuhati u gotovu procijeđenu juhu. Za vrijeme kuhanja neprestano se miješa vrtilicom (Sprudel) dok se žemičke raskuhaju. Poslije se doda na male ploške izrezana hrenovka. U jušniku se razmuti žumance, uz neprestano miješanje dolijeva se juha i nakon toga se servira.

9. *Srijemska juha* (1 obrok=555 kal)

1 kokoš	3 žumanca
$^1/_4$ kg luka	3 žlice vrhnja
5 dkg masti	2 žlice vinskog octa
5 dkg brašna	zeleni peršin
cijeli papar	sol, crvena paprika

Kokoš se očisti, tranšira i stavi kuhati u hladnu vodu. Vode se stavi toliko da meso bude pokriveno. U vodu se doda sitno kosani luk, sol, papar i paprika. Napravi se zafrig i stavi u juhu kad je meso gotovo mekano. Prije nego se stavi u jušnik, doda se ocat i prokuha. U jušniku se razmute žumanci i vrhnje, nalije se juha i doda sitno kosani zeleni peršin. Komadi kokoši stave se u juhu.

10. *Kisela čorba* (1 obrok = 534 kal)

1 kokoš	češnjak
15 dkg luka	peršin
2 žlice vinskog octa	10 dkg maslaca
sol	2 žlice mrvica

Kokoš se tranšira i stavi kuhati. Vode se stavi toliko da meso bude pokriveno. U vodu se doda sitno kosani luk i sol te polagano kuha dok postane mekano. Prije nego što meso bude posve mekano, doda se ocat. U međuvremenu se sitno košu češnjak i peršin zajedno, a na maslacu se zažute mrvice. Meso se stavi u jušnik i prelije juhom, zatim se doda češnjak s peršinom i maslac s mrvicama te se servira.

11. *Juha od ribe* (1 obrok=302 kal)

$^3/_4$ kg ribljih glava	2 dkg luka
4 dkg mrkve	sol i papar
4 dkg peršina	$1^1/_2$ l vode
2 dkg celera	$1^1/_2$ dkg masti
1 krumpir	

Riblje se glave dobro operu, zelenje se očisti i izreže te zajedno s glavama polagano kuha. Da juha bude jača, doda se i malo mesa od ribe. U juhu se stavi prženi luk, zelenje i cijeli papar, a soli se kasnije. Takva čista riblja juha može se prirediti od svih vrsta većih riba.

1. *Rezanci i krpice* (1 obrok*=108 kal)

$1^1/_4$ l juhe	1 jaje
10 dkg brašna	

Brašno se prosije na dasku i napravi se jamica, u koju se stavi 1 jaje. Nožem se najprije izmiješa, a onda rukom izmijesi u glatko tijesto. Zatim se posve tanko izvalja i pusti da se posuši. Za rezance se razvaljano tijesto savije u tuljak i reže, kad je prosušeno, na vrlo tanke rezance. Za krpice se tijesto izreže najprije na 10 cm široke pruge; one se slože jedna na drugu i režu na $^1/_2$ cm široke rezance koji se poprijeko narežu u male četvorine.

Rezanci i krpice ukuhavaju se u slanu vodu, pa kad su kuhani, procijede se i stave u juhu.

2. *Ribana kašica, zvjezdice i pužići* (1 obrok=126 kal)

$1^1/_4$ l juhe	1 jaje
12 dkg brašna	

Umijesi se tijesto kao za rezance, samo tvrđe da se može na ribež izribati na sitne mrvice koje se ostave na dasci da se posuše. Zvjezdice se prave na stroju, a pužići na ribežu.

Količina brašna ovisi o veličini jajeta; računa se 8—12 dkg na 1 jaje.

Ribana kašica ukuha se u procijeđenu juhu kad zavrije i kuha 10 minuta, a pužići i zvjezdice kuhaju se posebno u slanoj vodi.

3. *Ukuhana riža, krupica, prekrupa i sago*

8 dkg riže = 283 kal	6 dkg krupice = 211 kal
8 dkg prekrupe = 304 kal	6 dkg saga = 204 kal

Rižu treba kuhati 20 minuta, krupicu 10 minuta, sago 15 minuta, a prekrupu 1 sat. Riža i prekrupa kuhaju se posebno u vodi i poslije stave u juhu, a krupica i sago ukuhavaju se u procijeđenu juhu uz neprestano miješanje. U juhu od riže može se dodati malo pirjanih vrganja, a uz čistu juhu s rižom servira se ribani parmezan.

4. *Ljevanci* (1 obrok=46 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	3 dkg brašna
1 jaje	

Jaje i brašno razmuti se u šalici ili lončiću s kljunom, pa se tekuće tijesto ulijeva u vruću juhu i pusti da samo jedanput uzavrije.

5. *Prženi grašak* (1 obrok=227 kal)

$1^1/_4$ l juhe	sol
1 jaje	5 dkg brašna
2 žlice mlijeka	20 dkg masti

* 1 obrok = kalorična vrijednost hrane za jednu osobu.

Napravi se tijesto kao za ljevance od jaja i brašna, mlijeka i soli, protiskuje kroz ribež u vruću mast, peče svijetložuto i ocijedi na bugačici. Servira se na posebnom tanjuru.

6. *Palačinke* (1 obrok =215 kal)

$1^1/_4$ l juhe	10 dkg brašna
1 jaje	sol
2 dl mlijeka	3 dkg masti

U jaje se dodaje naizmjence mlijeko i brašno, malo se osoli i od tog tijesta peku se na omašćenoj pečenjari palačinke. One moraju biti tako tanke da od te mase izađe oko 10 komada. Zatim se savijaju, izrežu na rezance i stave u gotovu govedsku juhu.

7. *Žličnjaci od maslaca* (1 obrok = 215 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	1 bjelance (snijeg)
5 dkg maslaca	7 dkg brašna
1 žumance	sol
1 žlica mlijeka	1 žemička

Maslac se miješa dok bude pjenast, zatim se doda žumance, mlijeko i sol i neprestano se miješa. Žemička se razmoči u vodi, istisne, pasira, pomiješa u tijesto pa se doda brašno i snijeg. U vrelu procijeđenu juhu ukuhavaju se žličnjaci i kuhaju 10 minuta.

8. *Žličnjaci od brašna* (1 obrok =134 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	5 dkg brašna
3 dkg masti	sol
1 jaje	

Mast se dobro miješa dok postane pjenasta. Zatim se doda jaje i brašno, pa se tijesto žlicom dobro tuče. Kad procijeđena juha zavrije, ukuhavaju se žlicom žličnjaci i puste da 10 minuta kuhaju.

9. *Žličnjaci od macesa* (1 obrok=177 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	5 dkg macesa
5 dkg guščje masti	sol
1 jaje	

Maces se zovu pečeni mlinci.
Mast se dobro miješa dok postane pjenasta. Poslije se doda jaje, fino tučeni maces i malo soli te se pusti da stoji. Poslije se žličnjaci ukuhavaju u juhu.

10. *Žličnjaci od krupice I* (1 obrok = 131 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	5 dkg krupice
3 dkg masti	sol
1 jaje	zeleni peršin

U dobro izmiješanu mast doda se jaje, krupica, sol i sitno nasjeckani zeleni peršin pa se pusti da stoji $^1/_4$ sata. Zatim se prave žličnjaci, ukuhavaju u vrelu juhu i kuhaju 10 minuta. Poslije toga dobro ih je ostaviti u juhi još 10 minuta prije serviranja.

11. *Žličnjaci od krupice II* (1 obrok = 101 kal)

2 dl vode	5 dkg krupice
2 dkg maslaca	1 jaje
sol	slana voda

U vrelu vodu stavi se maslac i ukuha krupica. Kad smjesa postane gusta, pusti se ohladiti. U hladnu smjesu miješa se jaje i doda soli. U slanu vrelu vodu ukuhaju se žličnjaci. Kad zavriju, ostave se još 10 minuta u vodi, zatim se ocijede i stave u procijeđenu govedsku juhu.

12. *Žličnjaci od krupice III* (1 obrok = 58 kal)

2 bjelanca	6 dkg krupice

U čvrsti snijeg umiješa se krupica i odmah se ukuhavaju žličnjaci u procijeđenu juhu. Bjelanci se malo osole.

13. *Žličnjaci od jetre* (1 obrok=123 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	1 jaje
8 dkg govedske jetre	zeleni peršin
2 dkg masti	sol, papar
2 dkg luka	4 dkg mrvica

Jetra se dobro ostruže od vlakanaca. Na masti se isprži sitno kosani luk. Mast se ohladi i miješa dok bude pjenasta, doda se jaje, jetra, mrvice, sol, papar i sitno kosani peršin te se ostavi da stoji kratko vrijeme. Poslije se naprave žličnjaci i kuhaju u juhi 10 minuta.

14. *Žličnjaci od možđana* (1 obrok=157 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	zeleni peršin
3 dkg masti	1 dkg luka
1 jaje	5 dkg mrvica
10 dkg možđana	

Možđani se očiste od opne, zatim se skošu i malo prepeku na 1 dkg masti na kojoj se pirjao sitno kosani luk. U međuvremenu se dobro miješa mast, doda se jaje, sitno kosani peršin, možđani, sol, papar i mrvice. Dalje se postupa kao kod svih žličnjaka.

15. *Okrugljice od mrkvica* (1 obrok = 114 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	1 žemička
2 dkg masti	sol
1 jaje	2 dkg mrvica
zeleni peršin	

U dobro izmiješanu mast doda se jaje, sitno kosani zeleni peršin, namočena pasirana žemička, malo soli i mrvice. Ta se smjesa pusti da

stoji, zatim se prave okrugljice i ukuhavaju u juhu ili se isprže na vrućoj masti. Ako se prže, prave se posve male okrugljice. Pržene okrugljice serviraju se uz juhu, a ne stavljaju se u juhu.

16. Okrugljice od žemičke (1 obrok=210 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	1 dl mlijeka
2 žemičke	1 jaje
1 dkg luka	3 dkg brašna
zeleni peršin	sol
3 dkg masti	

Žemičke se izrežu na male kockice i malo poprže na masti. Na posebnoj masti isprži se sitno kosani luk. Mlijeko i jaje se razmute i naliju po žemičkama. Kad one omekšaju, doda se luk i brašno, zatim se prave male okrugljice, kuhaju 10 minuta u slanoj vodi i stave u juhu.

17. Okrugljice sa slaninom (1 obrok=219 kal)

$1^1/_4$ l juhe	1 dl mlijeka
2 žemičke	1 jaje
5 dkg suhe slanine	3 dkg brašna
zeleni peršin	sol

Za ove okrugljice uzme se umjesto masti suha slanina koja se izreže na male kockice, malo popprži, na to se stavi izrezana žemička i opet popprži. Daljnji postupak je jednak kao i kod okrugljica od žemičke.

18 Tirolske okruglice (1 obrok=233 kal)

$1^1/_4$ l juhe	1 dl mlijeka
2 žemičke	1 jaje
2 dkg masti	3 dkg brašna
12 dkg suhog mesa	

Priređivanje je jednako kao kod okrugljica od žemičke, samo bez luka i peršina, a doda se još 12 dkg sitno rezanog suhog mesa.

19. Okrugljice od krupice sa slaninom (1 obrok=392 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	$1^1/_4$ dl mlijeka
3 dkg slanine	6 dkg krupice
1 jaje	2 dkg mrvica
sol	15 dkg masti

Slanina se izreže na kockice i malo prži. Po njoj se polije mlijeko i, kad ono zavrije, ukuha se krupica. Kad je smjesa gusta, pusti se da se ohladi. Poslije se umiješa jaje, prave se okrugljice, uvaljaju u mrvice i peku u vrućoj masti.

20. Okrugljice od mesa (1 obrok=188 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	1 dkg luka
4 dkg masti	1 dkg masti
1 jaje	zeleni peršin
sol i papar	2 dkg mrvica
10 dkg mesnih ostataka	

Ostaci kuhanog ili prženog mesa sitno se košu. Mast se miješa dok bude pjenasta, u nju se razbije jaje, stavi sitno kosano meso i na masti ispržen sitno kosani luk i zeleni peršin. Napokon se dodaju mrvice, soli se i papri, prave se okrugljice i ukuhaju u juhu.

21. Okrugljice od šunke (1 obrok = 339 kal)

20 dkg šunke	6 dkg mrvica
1 jaje	zeleni peršin
5 dkg maslaca	sol, papar

Šunka se sitno koše. Maslac se miješa s jajetom dok ne postane pjenast, zatim se dodaju šunka i mrvice, kosani peršin, sol i papar. Sve se dobro izmiješa pa se prave okrugljice koje se stave u juhu i ostave da nabubre. Ne smiju kuhati.

22. Ploškice od krupice (1 obrok = 265 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	3 žumanca
2 dl mlijeka	3 bjelanca (snijeg)
5 dkg maslaca	mast i brašno za oblik
9 dkg krupice	

U mlijeko se ukuha krupica i miješa. Doda se maslac i neprestano miješa dok masa ne počne sa žlice otpadati, a onda se ostavi hladiti. Poslije se dodaju žumanci i snijeg. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik i kuha u pari 1 sat. Kad se ohladi, izreže se na ploškice.

23. Ploškice od brašna (1 obrok = 255 kal)

$1^1/_4$ l čiste juhe	$^1/_2$ dl mlijeka
6 dkg maslaca	3 bjelanca (snijeg)
3 žumanca	zeleni peršin
8 dkg brašna	sol

U dobro izmiješani maslac dodaju se žumanci, brašno, mlijeko, sol, kosani peršin i na kraju snijeg od bjelanaca. Daljnji postupak kao i kod ostalih ploškica.

24. Ploškice od šunke (1 obrok = 403 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	10 dkg kuhane šunke
5 dkg maslaca	3 bjelanca (snijeg)
3 žemičke	sol, papar
$^1/_4$ l mlijeka	mast i brašno za oblik

U dobro izmiješani maslac dodaju se žumanci, razmočene pasirane žemičke, sitno kosana šunka, sol, papar i snijeg.

Smjesa se peče u namazanom i posipanom obliku. Reže se na ploškice i servira.

25. *Ploškice od biskvita* (1 obrok = 148 kal)

1¼ l govedske juhe
4 bjelanca (snijeg)
4 žumanca
mast i brašno za mazanje tepsije
8 dkg brašna
zeleni peršin
sol

U čvrsti snijeg utuku se žumanci, brašno, kosani zeleni peršin i sol, pa se ta smjesa stavi u namazani i posipani oblik i peče u pećnici. Kad je smjesa pečena, izreže se na ploškice i servira k juhi ili se u posljednji čas stavi u juhu.

26. *Ploškice od možđana* (1 obrok = 382 kal)

1¼ l govedske juhe
5 dkg maslaca
sol, papar
4 bjelanca (snijeg)
20 dkg možđana
2 dkg masti
4 žumanca
2 žemičke
½ dkg luka
2 dkg pečurki
zeleni peršin
3 dkg mrvica

Maslac, žumanci i razmočena pasirana žemička dobro se izmiješaju. U međuvremenu se na masti isprži sitno kosani luk i poparene, dobro oprane kosane pečurke (ili svježe, samo oprane i kosane) te očišćeni i kosani možđani. Na kraju se dodaju mrvice, sitno kosani peršin i snijeg od dva bjelanca. Peku se i izrežu kao i ostale ploškice.

27. *Ploškice od jetre* (1 obrok = 336 kal)

1¼ l govedske juhe
6 dkg maslaca
3 žumanca
15 dkg jetre
sol, papar
2 žemičke
1 dkg luka
zeleni peršin
2 dkg masti
3 bjelanca (snijeg)
mast i brašno za tepsiju

Dobro izmiješani maslac miješa se sa žumancima, ostruganom jetrom i razmočenom, pasiranom žemičkom. Na 1 dkg masti isprži se sitno kosani luk i zeleni peršin, doda se u smjesu, soli se i papri te izmiješa sa snijegom.
Smjesa se ispeče u namazanom i posipanom obliku i hladna izreže na ploškice.

28. *Kuhane ploškice od jaja* (1 obrok = 96 kal)

1¼ l govedske juhe
⅛ l mlijeka ili govedske juhe
4 žumanca
1 cijelo jaje
sol, zeleni peršin
mast i brašno za oblik

Mlijeko, žumanci i cijelo jaje dobro se razmute, doda se malo soli i sitno kosanog zelenog peršina. Ta se smjesa stavi u namazani i posipani oblik, dobro se pokrije i kuha u pari 20 minuta. Istrese se na dasku, ohladi, reže na ploškice i stavi u juhu.

Radi promjene može se u tu smjesu dodati 4 dkg kosanog mesa od pileta ili teletine i jedna u mlijeku razmočena i dobro raskuhana žemička.

29. *Kuhane ploškice od možđana* (1 obrok = 291 kal)

1¼ l govedske juhe
1 dkg masti
1 dkg luka
zeleni peršin
sol, papar
15 dkg možđana
3 žemičke
⅛ l mlijeka
2 dkg masti
3 bjelanca (snijeg)
3 žumanca
mast i brašno za oblik

Sitno kosani luk i peršin isprže se na masti, doda se sitno kosani mozak i malo se peče. U međuvremenu se u mlijeko umočena žemička dobro istisne i pasira, zatim izmiješa s mašću i žumancima. U tu smjesu dodaju se pečeni možđani, soli se i papri, doda se snijeg i stavi u namazani i posipani oblik. Oblik se stavi u tepsiju u kojoj vrije voda i pusti se kuhati ¾ sata.

30. *Kuhane ploškice od jetre* (1 obrok = 307 kal)

1¼ l govedske juhe
5 dkg maslaca
2 žemičke
10 dkg jetre
sol, papar
3 žumanca
3 dkg slanine
1 dkg luka
zeleni peršin
3 bjelanca (snijeg)
mast i brašno za oblik

Slaninu izrežemo na sitne komadiće i na njoj ispržimo luk i zeleni peršin. U međuvremenu dodamo maslac sa žumancima, dodamo razmočenu pasiranu žemičku, ostruganu jetru, ispržénu slaninu i snijeg. Smjesa se soli i papri, stavi u namazani i posipani oblik te kuha ¾ sata u pari.

31. *Riža od jetre* (1 obrok = 312 kal)

1¼ l govedske juhe
15 dkg jetre
5 dkg masti
1 jaje
½ dkg masti
2 dkg luka
zeleni peršin
2 žemičke
6 dkg mrvica
sol, papar

Jetra se ostruže i umiješa u dobro izmiješanu mast u koju se doda jaje, na masti ispržen sitno kosani luk i zeleni peršin, razmočena, pasirana žemička, sol, papar i mrvice. Ta se smjesa protiskuje kroz ribež u vrelu juhu, pusti se prokuhati i dolije preostalom juhom.

32. *Parmezan* (1 obrok = 185 kal)

4 ploške bijelog kruha
4 jajeta
2 dkg parmezana
kosani vlasac

Ploške se bijelog kruha popрže. Izriba se parmezan, vlasac koše, jaja se ispeku na oko. Na svaki tanjur stavi se ploška kruha, a na kruh pečeno jaje. Posipa se parmezanom i vlascem. Na plošku se nalije bouillon iz šalice.

33. Punjeni jastučići (1 obrok = 326 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	1 jaje, voda
15 dkg masti	sol

N a d j e v:

3 dkg masti	20 dkg mesa
2 dkg luka	1 jaje
zeleni peršin	sol, papar

Napravi se tijesto za rezance od brašna, jaja i vode, razvalja se i izreže u četvorine. Na sredinu četvorine stavi se nadjev, okrajci se namažu jajetom, tijesto se preklopi i okrajci zalijepe. Tijesto se izrezuje kotačićem.

N a d j e v: na masti se isprži luk i zeleni peršin, doda se kosano meso, sol, papar i jaje. Jastučići se kuhaju 15 minuta u juhi ili slanoj vodi.

34. Rulada od palačinke (1 obrok = 383 kal)

Tijesto za palačinke:

1 jaje	sol
2 dl mlijeka	3 dkg masti
10 dkg brašna	

N a d j e v:

2 dkg masti	25 dkg pečene teletine
1 dkg luka	1 žumance
zeleni peršin	1 žlica kiselog vrhnja

Najprije se ispeku palačinke i slože jedna uz drugu tako da sačinjavaju četvorinu. Da se drže zajedno, namažu se rubovi bjelancem. U međuvremenu se napravi nadjev: na masti se isprži sitno kosani luk i zeleni peršin, doda se kosana pečena teletina, pola jajeta i vrhnje. Soli se i papri, pa se tim nadjevom namažu palačinke i saviju. Ubrus se namaže mašću, unutra se stavi savijača i kuha u slanoj vodi. Kad se ohladi, izreže se u ploške i stavi u juhu.

35. Savijača od mesa (1 obrok = 419 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	1 jaje, sol, papar
30 dkg mesa	15 dkg brašna
3 dkg masti	1 žlica ulja, voda
2 dkg luka, malo peršina	2 dkg masti za savijaču i tepsiju

Napravi se tijesto za savijaču i pusti da počine. U međuvremenu se svježa govedina ili teletina (može biti kuhana govedina ili ostaci od mesa) sitno koše i stavi na mast na kojoj se isprži kosani luk. Soli se i papri i doda 1 jaje.

Tijesto se razvuče, poškropi mašću i namaže nadjevom do polovice; savije i peče u namazanoj tepsiji. Razreže se na kose komadiće i servira k juhi.

36. Savijača od plućica (1 obrok = 339 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	2 dkg luka
30 dkg plućica	1 žlica ulja
2 dkg luka	2 dkg masti
lovorov list	1 jaje
2 zrna papra	2 dkg masti za savijaču i tepsiju
15 dkg brašna	

Plućica se kuhaju u slanoj vodi s lukom, lovorovim listom i paprom. Kad su mekana, košu se i stave na mast na kojoj se ispržio sitno kosani luk. Doda se 1 jaje, soli se i papri. Dalje se postupa kao i kod savijače.

37. Prženi žličnjaci od krumpira (1 obrok = 395 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	1 jaje
12 dkg pasiranog krumpira (20 dkg sirovog)	3 dkg brašna
3 dkg masti	sol
	15 dkg brašna

Dobro izmiješana mast pomiješa se s jajetom, kuhanim pasiranim krumpirom, brašnom i soli. Od te se smjese prave posve mali žličnjaci koji se prže na masti i serviraju na posebnom tanjuru.

38. Prženi uštipci (1 obrok = 362 kal)

$1^1/_4$ l govedske juhe	1 jaje
$^1/_{10}$ l mlijeka	sol
2 dkg maslaca	20 dkg masti
6 dkg brašna	

U vrelo mlijeko doda se maslac i sol i ukuha brašno pa se miješa na vatri tako dugo dok ne otpadne od žlice. Kad se ohladi, doda se jaje, tijesto se istuče i naprave se okrugljice koje se prže u vrućoj masti. Ocijede se na bugačici i serviraju na posebnom tanjuru.

VARIVA

Nauka o prehrani preporuča varivo kao glavno jelo kojemu treba dodati različite bezmesne pridodatke, a do tri puta tjedno oni se mogu zamijeniti mesom. Zato treba varivu kod kuhanja posvetiti naročitu pažnju da bi bilo što pravilnije i što tečnije priređeno.

Varivom možemo u jelovnik unijeti promjenu, budući da ima različitog povrća, a zbog mineralnih tvari koje sadrže daju variva hranu krvi. Uživanjem variva pospješuje se i probava, jer ono razrađuje hranu u želucu pa želučani sok lakše obavlja svoj posao. Variva su zdrava i dobra hrana, ali sama po sebi nisu dovoljna za prehranu. Najhranjivije i najzasitnije je varivo od sočivica, samo je i teže probavljivo. Teško probavljivo je varivo od krastavaca i kelja, teže probavljivo je varivo od

krumpira, a najlakše varivo od mrkve, špinata, šparge, cvjetače, buče, crnog korijena i slatke repe, pa se zato ta variva mogu primijeniti kod mnogih dijeta ako se za začin uzme ulje ili maslac.

Moderan način prehrane odbacuje blanširanje povrća, jer mineralne tvari odlaze u vodu koja se nakon blanširanja baca; no neke vrste povrća ipak blanširamo. To činimo zato jer blanširanjem povrće zadrži svoju prvobitnu boju i oduzme mu se gorčina zbog koje bi bilo neukusno; to je naročito važno kod povrća koje je raslo na jako ognojenom tlu. Nakon blanširanja treba povrće još kuhati dok ne postane mekano. Kad je mekano, stavljamo ga na zafrig, a onda mora kuhati još 20 do 30 minuta.

Svako godišnje doba pruža drugo povrće. Mlado zeleno povrće imamo u proljeće i ljeti, neko dozrijeva u jesen, a suho i konzervirano jedemo zimi. Na to treba misliti kod opskrbljivanja hranom. Sa začinom koji se stavlja u varivo (luk i češnjak) treba postupiti oprezno, jer se ne smije previše osjećati. Naročito moramo paziti kojem varivu odgovara luk, a kojemu češnjak. Važno je i to da se mlado, odnosno zeleno povrće stavlja kuhati u vruću slanu vodu, da voda ne izvuče mineralne tvari i da povrće ne stoji predugo u vodi.

Kad priređujemo variva od sočivica treba sočivice najprije odabrati, onda oprati i močiti na nabubre. Sočivice se pristave u hladnu vodu koja se ne smije soliti. Ako je grah stariji, može se dodati malo soda-bikarbone. Kad voda zavrije, odlije se voda a sočivice se stave kuhati u drugu toplu vodu.

Varivo ne treba previše soliti jer se povrće kuha u slanoj vodi, a od mirodija se dodaje papar ili paprika, samo se pritom preporučuje umjerenost.

Svako varivo, ljetno i zimsko, dobro je onda ako je povrće dovoljno kuhano, ako nema previše zafriga, ako nije prerijetko i ako je tečno začinjeno. Ostane li varivo od kojeg obroka, možemo jesti i pregrijano, samo moramo najprije doliti hladne vode, pa onda dobro prokuhati.

(1 obrok=količina hrane za 1 osobu)

1. *Špinat* (1 obrok = 250 kal)

4 dkg masti
4 dkg brašna
sol, papar
1 kg špinata
češnjak
mlijeko ili vrhnje

Špinat se očisti od peteljki i uvelih listova, dobro opere i blanšira. Voda se ocijedi, a špinat se stavi u slanu kipuću vodu i kuha otkriveno 10 minuta.

Poslije se dobro opere hladnom vodom, voda se ocijedi, a špinat se koše na stroju od mesa. Želimo li imati još finiji špinat, pasiramo ga na fino sito. Ovako priređeni špinat metne se na zafrig od masti i brašna, na kojem se ispržio fino kosani češnjak. Dolije se mlijekom ili kiselim vrhnjem i pusti da kuha. Soli se i papri. Da bude izdašniji, može se dodati malo pasiranog kruha.

2. *Mangold* (1 obrok = 213 kal)

1 kg mangolda
4 dkg masti
4 dkg brašna
mlijeko ili vrhnje
češnjak
sol, papar

Priređuje se kao špinat, samo se preostale bijele peteljke mogu upotrijebiti i prirediti kao šparga.

3. *Varivo od salate* (1 obrok = 235 kal)

1 kg salate
4 dkg masti
4 dkg brašna
mlijeko ili vrhnje
češnjak
sol, papar

Zelena se salata očisti i priređuje dalje kao špinat.

4. *Varivo od koprive* (1 obrok = 288 kal)

1 kg kopriva
4 dkg masti
4 dkg brašna
češnjak
mlijeko ili vrhnje
sol, papar

Mlade se koprive očiste, operu i blanširaju. Voda se ocijedi, a koprive se sitno košu i pasiraju te stave na zafrig na kojemu je ispržen češnjak. Varivo se dolije mlijekom i vrhnjem i pusti kuhati otkriveno. Soli se i papri.

5. *Slatko zelje* (1 obrok = 195 kal)

1 kg zelja
4 dkg masti
3 dkg brašna
2 dkg luka
kumin
sol, paprika

Zelje se izreže u široke rezance i popari vrelom vodom. Poslije se kuha u slanoj vodi s malo kumina dok bude mekano. Zatim ga stavimo na zafrig na kojem smo ispržili malo sitno kosanog luka. Varivu se doda, ako je potrebno, još malo soli i crvene paprike. Može se prirediti s krumpirom i bez kumina.

6. *Prisiljeno zelje* (1 obrok = 228 kal)

1 kg zelja
4 dkg masti
3 dkg brašna
$1/2$ kg rajčica
kumin
2 dkg luka
ocat
sol

Zelje se izreže na uže rezance, posipa kuminom i stavi kuhati u slanu octenu vodu. Kad je mekano, stavi se na zafrig na kojemu je ispržen kosani luk, doda se kuhana pasirana rajčica i pusti da prokuha.

7. *Kelj* (1 obrok = 424 kal)

1 kg kelja
4 dkg masti
3 dkg brašna
$1/2$ kg krumpira
češnjak
sol, papar

Kelj se očisti, opere, izreže i blanšira. Nakon nekoliko minuta stavi se kuhati u drugu slanu vodu. Za to vrijeme krumpiri se ogule, izrežu na četiri dijela, operu i kuhaju. Kad je kelj i krumpir kuhan, napravi se zafrig na kojem se isprži sitno kosani češnjak pa se doda kelj i krumpir. Varivo se soli i papri te pusti prokuhati.

8. *Prokulica* (1 obrok = 354 kal)

1 kg prokulice	2 dkg luka
4 dkg masti	sol, papar
3 dkg brašna	1 dl kiselog vrhnja

Prokulica se izreže na rezance, blanšira i nakon nekoliko minuta stavi kuhati u drugu toplu vodu. Kad je namirnica mekana, stavi se na zafrig na kojem se ispržio sitno kosani luk. Soli se i papri te pusti kuhati. Neposredno pred serviranje doda se kiselo vrhnje.

9. *Mrkva* (1 obrok = 228 kal)

1 kg mrkve	zeleni peršin
4 dkg masti	sol, papar
3 dkg brašna	2 dkg šećera

Mrkvica se očisti, opere, izreže na rezance i stavi na mast na kojoj smo ispržili šećer. Pokriveno se pirja, posipa brašnom, pa kad zažuti, dolije se vodom i pusti da kuha. Doda se sitno kosanog peršina, soli i papra.

10. *Korabica* (1 obrok = 177 kal)

1 kg korabice	2 dkg luka
3 dkg masti	zeleni peršin
2 dkg brašna	sol, papar

Korabica se oguli i izreže ne rezance, a onda se stavi kuhati u slanu vodu. Lišće se također izreže, blanšira i posebno kuha. Kad jedno i drugo mekano, stavi se na zafrig, i to korabica s vodom, a lišće se ocijedi. Kad zažuti zafrig, stavi se sitno kosanog luka, a poslije i sitno kosanog zelenog peršina.

11. *Šparga* (1 obrok = 197 kal)

1 kg šparge	sol, papar
4 dkg masti	zeleni peršin
3 dkg brašna	½ dl vrhnja

Šparga se najprije očisti, izreže na 4 cm dugačke komadiće, opere i stavi kuhati u slanu vodu. Zatim se napravi svijetao zafrig, dolije najprije hladnom vodom, a onda vodom u kojoj se kuhala šparga. Komadići šparge stave se u juhu koja se prema potrebi soli i papri. Na kraju se doda malo vrhnja i sitno kosani zeleni peršin.

12. *Crni korijen* (1 obrok = 337 kal)

1 kg crnog korijena	sol, papar
4 dkg masti	1 dl vrhnja
3 dkg brašna	zeleni peršin

Crni korijen se očisti, izreže na komadiće i stavi kuhati u vruću slanu vodu. Kad je mekan, napravi se zafrig, dolije hladnom vodom, onda vodom u kojoj se kuhao korijen i pusti kuhati. Soli se i papri te doda sitno kosanog peršina i vrhnja.

13. *Cvjetača* (1 obrok = 222 kal)

1 cvjetača	zeleni peršin
4 dkg masti	sol, papar
3 dkg brašna	½ dl vrhnja

Cvjetača se očisti i stavi kuhati u slanu vodu. Kad je kuhana, razdijeli se na cvjetiće, metne na zafrig, dolije i kuha. Zeleni peršin se sitno koše. Varivo se soli i papri, a doda mu se još kiselo vrhnje i zeleni peršin.

14. *Zeleni grašak* (1 obrok = 299 kal)

1 kg graška ili 1½ kg graška u komuški	zeleni peršin
3 dkg masti	sol
2 dkg brašna	papar

Grašak se očisti, probere i metne kuhati u slanu vodu. Kad je mekan, stavi se na zafrig, doda se sitno kosanog zelenog peršina, soli se i papri.

Očišćeni grašak može se prirediti i tako da se stavi odmah pirjati na mast, pa kad je mekan, posipa se brašnom, zažuti i dolije vodom.

15. *Mahune* (1 obrok = 222 kal)

1 kg mahuna	češnjak
4 dkg masti	ocat
3 dkg brašna	sol, papar

Mahune se očiste od niti, izrežu na kose rezance i stave kuhati u hladnu vodu. Kad su na pol mekane, sole se i stave na zafrig na kojem se ispržio sitno kosani češnjak. Soli se i papri te doda malo octa i sitno kosanog zelenog peršina.

16. *Buče* (1 obrok = 283 kal)

1½ kg buče	¼ kg rajčice
4 dkg masti	½ dl kiselog vrhnja
3 dkg brašna	sol, papar
kumin, luk	ocat

Buča se oguli, očisti od koštica i riba na ribež u tanke rezance. Soli se, posipa kuminom, doda se malo octa i pusti stajati.

Poslije se napravi zafrig od masti i brašna, pa kod je žut, stavi se na nj sitno kosanog luka, malo se poprži i doda istisnuta buča. Za to se vrijeme rajčica opere, mekano kuha i pasira, nalije na buču i pusti kuhati. Prije serviranja doda se malo kiselog vrhnja i octa ako je potrebno. Mjesto rajčice može se staviti sitno kosani kopar.

17. *Krastavci* (1 obrok = 261 kal)

1 kg krastavaca	1/2 kg krumpira
3 dkg masti	sol
2 dkg brašna	papar
češnjak	1/2 dl vrhnja

Krastavci se ogule i režu na tanke ploške, osole i puste da malo stoje. Krumpir se oguli, izreže na četiri dijela i posebno kuha. Kad je gotovo mekan, napravi se zafrig, doda sitno kosani češnjak, pa kad se malo popržio, dodaju se još istisnuti krastavci i krumpir te dalje kuha. Varivo se soli i papri, a prije serviranja stavimo kiselog vrhnja.

18. *Mahune od graška* (1 obrok = 334 kal)

1 kg mahuna	češnjak
4 dkg masti	ocat, peršin
3 dkg brašna	sol, papar

Mahune od graška očiste se od niti, malo izrežu i stave kuhati u hladnu vodu. Onda se napravi zafrig na kojem se popprži malo luka, dodaju se kuhane mahune i puste još neko vrijeme da kuhaju. Soli se i papri, doda se sitno kosanog zelenog peršina, a može se staviti i malo šećera.

19. *Fino varivo* (1 obrok = 267 kal)

1/2 kg graška	3 dkg masti
1/2 kg korabice	2 dkg brašna
1/4 kg mrkvice	sol, papar
zeleni peršin	1 dkg šećera

Mrkvica i korabica se očiste, izrežu na rezance pa stave na mast i zažućeni šećer. Poslije se doda očišćeni i oprani grašak i pirja se sve zajedno pokriveno. Kad je skoro mekano, posipa se brašnom, pusti zažutjeti, dolije vodom i polagano kuha. Soli se, papri i doda sitno kosanog peršina.

20. *Leća* (1 obrok=335 kal)

1/4 kg leće	2 dkg luka
4 dkg masti	sol, papar
3 dkg brašna	ocat

Leća se probere, opere i metne kuhati u hladnu vodu. Kad je mekana, stavi se na zafrig od masti i brašna na kojem se ispržio sitno kosani luk. Pusti se kuhati, soli se i papri, a prije serviranja doda se malo octa. U leći se mogu kuhati suhe šljive, pa varivo dobije pikantan okus.

21. *Grah* (1 obrok = 516 kal)

1/2 kg graha	2 dkg luka
4 dkg masti	sol, papar
3 dkg brašna	ocat

Grah se probere i moči u hladnoj vodi. Drugi dan pristavi se kuhati, pa se voda zavrije, odlije se i stavi kuhati u drugu toplu vodu. Grah se mora dugo kuhati da postane mekan. Poslije se napravi zafrig, na njemu se isprži sitno kosani luk, nalije hladnom vodom, a onda vodom u kojoj se kuhao grah. Soli se, doda malo paprike i pusti da kuha. Prije serviranja stavi se octa.

22. *Ričet* (1 obrok = 557 kal)

1/4 kg bijelog graha	4 dkg masti
1/4 kg ječma	8 dkg brašna
2 dkg luka	sol, papar

Grah i ječam se očiste, operu i svako posebno pristavi kuhati. Grah se mora pristaviti mnogo ranije. Prva voda od graha se baci, a u drugoj se kuha dok bude mekan. Poslije se napravi zafrig, na njemu se isprži sitno kosani luk, dolije se hladnom vodom, a onda vodom od ječma. Zatim se grah i ječam stave na zafrig, doda se soli i papra i pusti kuhati.

23. *Kisela repa* (1 obrok = 204 kal)

1 kg kisele repe	3 dkg luka
4 dkg masti	sol
2 dkg brašna	paprika

Ako je repa prekisela, najprije se opere, zatim stavi na zafrig na kojem se ispržio sitno kosani luk. Doda se soli i paprike te pusti kuhati dok bude mekana. Repa se može najprije kuhati, a onda staviti na zafrig; to se čini onda kad se u njoj kuha meso.

24. *Kiselo zelje* (1 obrok = 204 kal)

1 kg zelja	3 dkg luka
4 dkg masti	sol
2 dkg brašna	paprika

Zelje se mekano kuha. Poslije se napravi zafrig, na njemu se isprži sitno kosani luk, dolije hladnom vodom, a onda vodom u kojoj se kuhalo zelje. Doda se malo paprike i soli. Zelje je bolje ako se u njemu kuha suho meso; onda ga nećemo soliti i ne treba mu zafriga.

25. *Krumpir* (1 obrok = 363 kal)

1 kg krumpira	sol, papar
4 dkg masti	lovorovo lišće
3 dkg brašna	paprika
2 dkg luka	ocat

Krumpir se oguli, izreže na veće komade, opere i stavi na zafrig na kojem smo ispržili sitno kosani luk. Dolije se vodom, doda se soli, papra, malo crvene paprike i lovorov list pa se pusti kuhati. Kad je krumpir mekan, stavi se malo octa.

26. *Varivo od poriluka* (1 obrok = 343 kal)

1 kg poriluka	3 dkg brašna
1/2 kg krumpira	sol, papar
4 dkg masti	

Poriluk se očisti, izreže na 3 cm duge komade i blanšira. Ocijedi se, opere i stavi u drugu toplu vodu kuhati. Za to vrijeme napravi se zafrig od masti i brašna, pa kad je žut, dolije se hladnom vodom, a onda vodom u kojoj se kuhao oguljen i na četiri dijela izrezan krumpir. Zatim se dodaju kuhani krumpir i poriluk, soli se i papri te pusti da sve zajedno provrije.

27. *Slatka repa* (1 obrok = 295 kal)

1/2 kg repe	4 dkg masti
1/2 kg krumpira	3 dkg brašna
2 dkg luka	sol
crvena paprika	papar

Repa se oguli, izreže na kockice, opere, blanšira i metne da kuha. Krumpir se oguli, izreže na kockice i stavi također kuhati. Napravi se zafrig od masti i brašna i na njemu se isprži sitno kosani luk, dolije hladnom vodom, onda vodom od krumpira zajedno s krumpirom i pusti da zakuha. Poslije se doda kuhana ocijeđena repa, soli se, papri i doda malo crvene paprike. Može se dodati vrhnja.

28. *Ječmena kaša* (1 obrok = 295 kal)

25 dkg ječmene kaše	2 dkg luka
4 dkg masti	češnjak
3 dkg brašna	zeleni peršin
sol, papar	crvena paprika

Ječmena kaša se odabere, dobro opere i stavi kuhati u mnogo vode. Kad je mekana, stavi se na zafrig na kojem se ispržio sitno kosani luk i češnjak. Zafrig se dolije najprije hladnom vodom, a onda se doda voda u kojoj se kuhala kaša. Soli se i papri, doda malo usoljene crvene paprike i pusti kuhati. Kad je zafrig dovoljno kuhao, doda se sitno kosani zeleni peršin i po želji kiselo vrhnje.

PRIDODACI VARIVU

Budući da hranom koju uzimamo za objed moramo primiti najveći dio kalorija od ukupne količine određene za dnevnu prehranu, samim varivom ne možemo zadovoljiti tu potrebu. Zato uz varivo moramo uzeti bilo kakav pridodatak koji će povećati hranjivu vrijednost obroka. Nauka o prehrani ne preporučuje dnevno uživanje mesa, pa ćemo kalorije nadoknaditi naizmjence i drugim pridodacima.

Najuobičajeniji je pridodatak svakom varivu krumpir koji se može prirediti na različite načine.

Zbog obilnog sadržaja škroba, uz punovrijedne bjelančevine (u maloj količini), mineralne tvari i vitamine B i C krumpir je izvrstan pri-

dodatak uz ostalu hranu osobito za one koji teže fizički rade. Kako je i lako probavljiv, on je vrijedna hrana i za umnog radnika ili čovjeka koji svoj posao obavlja sjedeći. Krumpir nije samo hranjiv nego je i ljekovit, jer ublažuje kiseline koje se stvaraju probavom masnih bjelančevina, a zbog lake probavljivosti propisuje se kod oboljenja i smetnja u probavnim organima. Ne smijemo zaboraviti da je krumpir zbog sadržine škroba izvor snage i topline.

Krumpir ima vrlo malo punovrijednih bjelančevina. Ako neki obrok ne sadržava dovoljno bjelančevina, ali ih nedostaje samo manja količina, jelo od krumpira dopunit ćemo tada mlijekom ili maslacem, pa ćemo napraviti pire. S maslacem organizam dobiva vitamin A, kojega u krumpiru nema. Hranjivu vrijednost krumpira povećavamo i dodatkom masti, ako ga restamo, frigamo na ulju ili pečemo na kriške. Kad krumpir restamo, kuhamo ga u lupini pa tako gubi najmanje od svoje hranjivosti; kad ga frigamo ili pečemo moramo ga prije guliti, ali što tanje, i oguljen ne ćemo stavljati u vodu, jer se u njoj otapaju hranjive čestice. Kuhamo li krumpir bez lupine, vodu ćemo upotrijebiti tako da je dolijemo u juhu ili varivo.

Krumpir je vrijedan i zbog toga što ga možemo jesti svaki dan, a da nam ne dodija kao ni kruh, pogotovo ako ga priređujemo na različite načine.

Krumpir zadrži sve hranjive čestice ako ga s lupinom pečemo u pećnici; takav krumpir jedemo uz pridodatak maslaca (pečene police od krumpira).

Obično se uzima 1/4 kg krumpira ako služi kao pridodatak varivu. Prema tome, za četiri osobe potrebno je 1 kg krumpira. Taj pridodatak, ako je priređen samo kao slanci, daje 960 kalorija.

Ako kao pridodatak uz varivo priredimo jelo od jaja, samim time dajemo organizmu dosta životinjskih bjelančevina, masti i nešto mineralnih soli, pa takav pridodatak možemo smatrati vrijednim. Jaje daje 74 kalorije, a ako na obrok uzmemo 2 jaja, dobili smo bogatu sadržinu hranjivih tvari. Jaja nisu zasitna, pa bi nas to moglo zavesti da za obrok odredimo 3—4 jaja po osobi. Time bismo se ogriješili o pravila zdrave prehrane, jer ona dopuštaju najviše 2 jaja na jedan obrok. Zato uz juhu, varivo i kruh nećemo dati za objed više od 2 jaja.

I jaja možemo kao pridodatak varivu prirediti na više načina. Na njih ne smijemo zaboraviti naročito u proljeće, kad su najjeftinija, a osim toga sadrže vitamine A i D, što je u to godišnje doba osobito važno. Kod priređivanja jaja valja paziti da budu posve svježa, jer onda imaju najveću hranjivu vrijednost. Zbog pokvarenih jaja može doći do manjih ili većih smetnji u želucu i crijevima.

Jaje pečeno na oko, frigano ili poširano najbolji je pridodatak varivu, jer njegove bjelančevine može organizam iskoristiti gotovo u cijelosti. Osim toga naše tijelo iskorišćuje u potpunosti i mast koja se nalazi u žumancu. U jajetu ima mineralnih tvari (vapna i željeza) i vitamina. Zbog tih svojih sastojaka može ono odlično zamijeniti meso.

Vrlo su dobri pridodaci varivu i neka jela od brašna i kruha, ali ona imaju pravu hranjivu vrijednost tek onda ako ih priredimo od bra-

šna dobivenog običnom meljavom. Ako se prave uz dodatak jaja, masti, maslaca itd., također su hranjivi i zasitni i kad se pripremaju od bijelog brašna.

U jeseni, zimi i u rano proljeće izvrstan je pridodatak uz varivo od kiselog zelja i repe začinjeni grah. Grah kao i ostale sočivice sadrži obilnu količinu škroba, polovinu od toga bjelančevina, nešto masti i mineralnih tvari i malu količinu vitamina. Ako u zelje ili kiselu repu stavimo samo grah, onda je za 4 osobe dovoljno $^{1}/_{4}$ kg graha; time dajemo oko 780 kalorija. Ako dajemo kao pridodatak začinjeni grah, onda začinom povećavamo i hranjivu vrijednost. Organizam ne može grah potpuno iskoristiti; računa se sa 12—18% gubitka. Hranjive tvari iskorišćuju se bolje ako grah dobro sažvačemo, mekano kuhamo, ili ako ga priredimo kao pire. Grah je vrlo zasitan pa daje tijelu dosta snage i topline.

1. *Slanci* (1 obrok = 240 kal)

1 kg krumpira	slana voda

Krumpir se oguli, opere i kuha u slanoj vodi. Čim je kuhan, ocijedi se. U vodu u kojoj se kuha krumpir može se staviti malo kumina.



Kuhanje krumpira u pari

2. *Pire od krumpira* (1 obrok = 352 kal)

$^{3}/_{4}$ kg krumpira	sol
slana voda	2 dkg masti
4 dkg maslaca	5 dkg luka
$^{1}/_{4}$ l mlijeka	

Krumpir se oguli, izreže na kriške i kuha u slanoj vodi. Zatim se ocijedi, izmiješa s maslacem i mlijekom, soli, dobro miješa i izgnječi u kašu. Na masti se isprži na ploške rezani luk i time polije krumpir kad je već u zdjeli.

3. *Kuhani krumpir s peršinom* (1 obrok = 338 kal)

1 kg krumpira	5 dkg maslaca
slana voda	zeleni peršin

Krumpir se tanko oguli, razreže na kriške i kuha u slanoj vodi. Kad je kuhan, ocijedi se, stavi na zdjelu, polije vrućim maslacem i posipa sitno kosanim peršinom.

4. *Restani krumpir* (1 obrok = 358 kal)

1 kg krumpira	3 dkg luka
5 dkg masti	sol

Krumpir se kuha u lupini. Kad je kuhan, oguli se, izreže u ploške, stavi na mast na kojoj smo ispržili sitno kosani luk, posoli, dobro se izgnječi i malo prepeče.

5. *Krumpir pečen u kriškama* (1 obrok = 378 kal)

1 kg krumpira	6 dkg masti
	sol

Krumpir se oguli, razreže na kriške, opere, osoli i stavi na mast da se pokriven peče. Za vrijeme pečenja posuda se potresa da se krumpir ne prima za dno. Ne smije se miješati.

6. *Krumpir pržen u kriškama* (1 obrok = 864 kal)

1 kg krumpira	3 dl ulja
	sol

Krumpir se tanko oguli, izreže u tanje kriške, opere, dobro obriše i suh stavi pržiti u vruće ulje. Kad je popržen, stavi se na cjedilo i osoli. Servira se na papirnatoj podlozi koja se stavi u zdjelu.

7. *Pečeni mladi krumpir* (1 obrok = 355 kal)

1 kg krumpira	sol
5 dkg masti	zeleni peršin

Krumpir se ostruže, opere i stavi peći na vruću mast s malo sitno kosanog peršina. Osoli se, a veći se krumpiri raspolove i izrežu na kriške.

8. *Kuglice od krumpira* (1 obrok = 355 kal)

1 kg krumpira	5 dkg masti
slana voda	sol

Krumpir se oguli, opere i izreže u kuglice pomoću okrugle žličice. Kuglice se kuhaju 5 minuta u slanoj vodi, zatim se ocijede, metnu na mast i još malo osole.

9. *Prženi popečci od krumpira* (1 obrok = 644 kal)

1 kg krumpira	$^{1}/_{4}$ l mlijeka
1 žemička	2 dkg brašna

$^1/_4$ l mlijeka
2 jaja

sol, mast

Krumpir se guli, opere i riba na ribež u hladnu vodu. Kad je izriban, voda se ocijedi kroz cjedilo, a krumpir se u krpi dobro osuši. Žemička se moči u mlijeku, zatim se skuha u kašu i ohladi. Osušeni krumpir izmiješa se sa žemičkom, dodaju se jaja, sol i brašno i prave se tanki popečci koji se prže u vrućoj masti dok zažute, i to najprije pokriveni, a kasnije se otkriju.

10. *Prženi žličnjaci od krumpira* (1 obrok =642 kal)

1 kg krumpira
2 jaja
20 dkg brašna

8 dkg masti
sol, luk
soda-bikarbona

Krumpir se oguli, opere i riba na ribež u hladnu vodu. Kad je izriban, voda se kroz cjedilo ocijedi, a krumpir se posuši u krpi. Luk se sitno koše, na malo masti popprži i doda krumpiru. Krumpir se osoli, dodaju se jaja i brašno i sve se dobro izmiješa; na vršku noža stavi se soda-bikarbona. Zatim se sa dvije žlice prave zličnjaci i prže u ugrijanoj masti, najprije pokriveni, a poslije se otkriju i prže dok zažute.

11. *Popečci od krumpira* (1 obrok =753 kal)

1 kg krumpira
20 dkg kobasica (Extrawurst)
5 dkg luka
2 dkg masti
2 jaja

10 dkg brašna
sol, papar
brašno za paniranje
1 jaje za paniranje
10 dkg mrvica za paniranje
8 dkg masti za pečenje

Krumpir se opere, skuha i oguli. Zatim se protjera kroz stroj za faširanje mesa. U krumpir se doda na masti popržen sitno kosani luk, kosana kobasica, jaja, sol i papar. Od te se smjese prave popečci, paniraju i prže u vrućoj masti.

12. *Prženi kroketi od krumpira* (1 obrok = 560 kal)

1 kg krumpira
25 dkg kuhanog krumpira
2 jaja

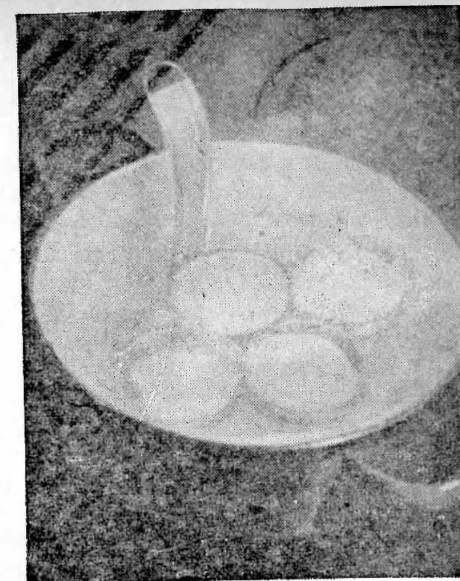
sol, mast
2 dkg luka
brašno

Kroketi se prave kao žličnjaci i popečci, samo se u izribani sirov krumpir stavi kuhani krumpir koji se protjera kroz stroj; za to je najbolje upotrijebiti krumpir koji je skuhan dan prije. Kad se sve izmiješa, prave se prst debeli valjušci (kroketi) koji se prže u vrućoj masti.

13. *Jaja pečena na oko* (1 obrok = 120 kal)

Mast ili maslac se ugrije, jaja se razbiju, stave na mast i osole. Mora se paziti da žumance ostane neoštećeno. Jaja se peku tako dugo dok se bjelance ne zgruša. Mogu se papriti bijelim paprom. Za priređivanje

jaja na taj način ima posebnih posuda s udubinama za svako jaje. Serviraju se kao pridodatak varivu ili kao samostalno jelo. Na svako jaje računa se $^1/_2$ dkg masti.



Naprava za kuhanje poširanih jaja

14. *Poširana jaja* (1 obrok =74 kal)

U octenu vodu (kad zavri) razbije se oprezno jedno jaje i pomoću žlice stavi bjelance preko žumanca. Jaja se kuhaju jedno po jedno, svako po 3 minute. Kad su kuhana, stavljaju se u umak od rajčica. Poširana jaja mogu se servirati i hladna, samo se onda stave na plošku kruha, preliju nekim hladnim umakom ili majonezom i ukrase.

15. *Pržena jaja* (1 obrok = 120 kal)

Pržena jaja priređuju se tako da se razbiju u vruće ulje, kojega mora biti mnogo da ona mogu plivati. Prže se tako dugo dok se bjelance ne zgruša, a žumance mora ostati mekano. Serviraju se na ploškama riba, raka, s talijanskim umakom od rajčica, tartare-umakom ili umakom od sardelica

16. *Pržena jaja u snijegu* (1 obrok = 120 kal)

Od bjelanca se tuče snijeg, a žumanci se ostave u lupini. Malo snijega stavi se u žlicu, na to dođe žumance iz lupine, osoli se, odozgo opet malo snijega, pa se pomoću dvije žlice prave žličnjaci i prže u vrućoj masti ili ulju.

Ovako pržena jaja mogu se servirati s talijanskim umakom od rajčica ili kao pridodatak varivu.

17. *Lepinje* (1 obrok = 438 kal)

Kad domaćica umijesi kruh, uzet će dignuto tijesto od kruha i napraviti male lepinje tako da okrugljice od tijesta razvalja prst debelo. Lepinje popprži u vrućoj masti i servira uz varivo.

18. *Pržene žemičke* (1 obrok = 519 kal)

4 žemičke
$^1/_4$ mlijeka
2 jaja

Nadjev:
3 dkg masti
2 dkg luka

sol
20 dkg masti

$^1/_4$ kg moždana
sol, papar, zeleni peršin

Žemičke se režu poprijeko u $^3/_4$ cm debele ploške, umoče se u mlijeko i u razmućeno osoljeno jaje te se peku na vrućoj masti. I takve već mogu biti pridodatak varivu. Za nadjev se na masti i luku poprže očišćeni i izrezani mozđani sa 2 razmućena jajeta. Smjesa se soli i papri, pa se time namažu pržene ploške od žemičke i dvije po dvije zajedno slože.

Serviraju se ponajviše uz varivo od špinata, poriluka ili kelja.

19. Prženi žličnjaci (1 obrok = 340 kal)

15 dkg brašna
1 dkg pjenice
1 žumance

$^1/_4$ l mlijeka
sol
15 dkg masti

Od pjenice se napravi kvas i pusti da se diže. Kad se kvas digne, stavi se u prosijano brašno u koje se dodaju žumanci i mlijeko. Tijesto se soli, dobro tuče i pusti dizati. Kad je dosta dignuto prave se žličnjaci i prže u vrućoj masti.

20. Okrugljice od žemičke I (1 obrok = 469 kal)

4 dkg masti
5 žemičaka
zeleni peršin
4 dkg masti

1 dkg luka
2 dl mlijeka
2 jaja, sol
4 dkg brašna

Žemičke se izrežu u kocke i isprže na masti sa sitno kosanim zelenim peršinom. Poliju se mlijekom, doda im se jaja i pusti se da stoje dok ne omekšaju. Doda se brašno i fino kosani zeleni peršin te pravi okrugljice koje se kuhaju 10 minuta u slanoj vodi. Začine se na masti prženim lukom, koji se izreže na ploške.

21. Okrugljice od žemičke II (1 obrok = 406 kal)

3 žemičke
mlijeko
2 žumanca
žlica šećera
3 dkg masti

5 dkg mrvica
4 dkg brašna
snijeg od bjelanca
4 dkg masti za začin

Žemičke se moče u mlijeku i pasiraju. Mast, žumanci i šećer se miješaju. Doda se brašno, žemička, mrvice i snijeg. Od te smjese prave se mokrim rukama okrugljice koje se stave kuhati u kipuću slanu vodu. Kad su kuhane, začine se mašću.

22. Okrugljice sa slaninom (1 obrok = 584 kal)

Priređuju se kao okrugljice od žemičke, no mjesto masti uzme se na kocke izrezana i ispržena slanina.

23. Palačinke sa šunkom (1 obrok = 890 kal)

Palačinke:
1 jaje
10 dkg brašna
sol
1 dl mlijeka
3 dkg masti

Nadjev:
5 dkg maslaca
1 jaje
35 dkg šunke
2 dl vrhnja

Palačinke se ispeku, samo se uzme dvostruka smjesa. Od palačinki se složi torta tako da se svaka palačinka namaže nadjevom od šunke. Kad je sve potrošeno, prelije se vrhnjem i metne peći u pećnicu. K tomu se može servirati zelena salata.

Nadjev: šunka se sitno koše i izmiješa u miješani maslac i jaja. Ako je potrebno, doda se malo vrhnja, a ostalo se odozgo polije prije nego što se stavi u pećnicu.

24. Palačinke sa špinatom (pržene) (1 obrok = 563 kal)

Nadjev:

$^1/_2$ kg špinata
2 dkg masti
2 dkg brašna
$^1/_2$ dkg luka

10 dkg mrvica
1 jaje
20 dkg masti

Napravi se tijesto za palačinke. Pečene se palačinke namažu nadjevom, saviju i raspolove. Zatim se umoče u jaje i mrvice, pa se peku na vrućoj masti.

Nadjev: špinat se očisti, opere, popari i kuha dok bude mekan. Zatim se ocijedi, istisne mu se voda, sitno se koše i stavi na zafrig od masti i brašna na kojem se ispržilo malo luka. Soli se i papri, doda malo vode i pusti prokuhati.

25. Palačinke sa moždanima (1 obrok = 533 kal)

Prave se kao i palačinke sa šunkom, samo se nadjenu pirjanim moždanima.

26. Popečci od kelja (1 obrok = 432 kal)

$^1/_2$ kg kelja
1 žemička
2 dkg suhe slanine
3 sardelice

mrvice
1 jaje
sol, papar
15 dkg masti

Kelj se kuha u slanoj vodi, ocijedi, voda se istisne i kelj sitno koše. Žemička se razmoči, pasira i stavi u kelj. Sardelice se očiste od kosti i također stave u kelj. Slanina se reže na kocke i malo popprži, izmiješa s keljom i doda se 1 jaje. Soli se i papri. Pomoću mrvica prave se od te smjese popečci koji se peku u vrućoj masti.

SLOŽENCI

Složenci su vrlo zasitna, hranjiva, tečna i zato vrlo cijenjena jela. U njima je sadržana juha, povrće i meso, pa mogu nadomjestiti jestvenik sa tri jela. Ako poslije složenca dodamo još neko slatko jelo, zadovoljit ćemo pravilima zdrave prehrane i na jednostavan način dobiti objed velike hranjive vrijednosti. Serviramo li prije složenaca zelenu salatu, a poslije slatkog jela svježe voće, dobit ćemo objed bogat ne samo hranjivim sastojcima već i mineralnim tvarima i vitaminima.

Složenci su najbolji ako se kuhaju vrlo polagano i u dobro zatvorenom loncu. Za kuhanje složenaca najpogodniji je Papinov lonac, a dobro služi kuhaći sanduk ili lonac za kuhanje. Prije nego što složenac stavimo u kuhaći sanduk ili lonac, mora se kuhati najmanje $^1/_2$ sata na štednjaku da bi se mogao dokuhati u sanduku. Naš narod kuha složenac u zemljanom loncu i poveže ga papirom na kojemu napravi nekoliko rupica.

Složenac priređujemo od raznovrsnog povrća uz pridodatak bilo koje vrste mesa ili ribe. Meso koje stavljamo u složenac mora biti masno, a ako nije, ili ako kuhamo složenac bez mesa, onda treba dodati malo masti. Od govedine je najbolji »flam«, od teletine bubrežnjak ili prsa, od svinjetine vratina, od suhog mesa »fedrih«, a od ovčetine ili janjetine može se uzeti bilo koji dio. Meso se razreže na veće komade prije nego što se stavi kuhati. Povrće se mora očistiti, oprati, a onda izrezati na ploške ili rezance. Krumpir se oguli, opere i razreže na četiri dijela. Šparga i poriluk režu se nakon čišćenja na 3 cm duge komadiće.

Kod slaganja u lonac najprije se stavi meso, zatim korjenasto lisnato povrće, a odozgo krumpir, šparga i cvjetača. Vode se stavi toliko da bude 3—4 cm iznad namirnica. Lonac se dobro pokrije i ne otvara za vrijeme kuhanja. Vrijeme kuhanja ovisi o količini i vrsti namirnica.

Složenci se obično priređuju u loncu od 3—4 l. Ta količina dosta je za 4—6 osoba. Najmanji lonac u kojem se mogu kuhati mora biti od 2 l, da se od svake namirnice može uzeti najmanja količina.

Složenci su i naša narodna jela: bosanski i lički lonac, jer se i ona priređuju od raznovrsnog povrća i mesa, a kuhaju se zajedno u jednom loncu. Složenac je i englesko jelo Irish stew (ajriš stju) koje se priređuje od ovčetine i različitog povrća.

Karakteristično je kod složenaca da svaka namirnica ostaje nepromijenjena, iako se sve zajedno kuhaju u jednom loncu, jer se kod njihovog priređivanja ne želi stvoriti nešto novo, kako je to kod nekih jela kod kojih se namirnice miješaju i međusobno vežu.

1. *Bosanski lonac* (1 obrok = 885 kal)

$^1/_2$ kg govedine	$^1/_4$ kg mahuna
$^1/_2$ kg svinjetine	2 rajčice
češnjak, luk	2 zelene paprike
1 glavica kelja	2 mrkve
1 glavica zelja	1 peršin
5 krumpira	sol, papar
voda	bijelo vino

Meso se opere i izreže. Povrće se očisti, izreže, opere i slaže u lonac, ali tako da se najprije stavi meso, a zatim povrće. Među povrće izmiješaju se 4 čahurice češnjaka i 1 glavica luka razrezana na četiri dijela. Sve se dolije vodom i vinom (pola vode, pola vina), soli se i papri te kuha u zemljanom loncu koji se zaveže pergament-papirom, na kojemu se iglom napravi nekoliko rupica. Kuha se polagano oko 4 sata. Ako nema svježih rajčica, može se dodati žlica pekmeza od rajčica.

2. *Lički lonac* (1 obrok = 878 ili 660 kal)

Priređuje se kao i bosanski lonac, samo se mjesto svinjetine stavi ovčetina ili janjetina.

3. *Suho meso sa zeljem* (1 obrok = 387 kal)

$^1/_2$ kg suhoga mesa	$^1/_2$ glavice luka
$^1/_4$ kg kiselog zelja	paprika
$^1/_2$ kg krumpira	voda

Meso se krpicom opere u toploj vodi i moči u vodi. Zelje se izreže na rezance a krumpir oguli i izreže na komade. U lonac se najprije stavi meso, zatim zelje, pa krumpir, doda se sitno kosani luk, sol i paprika, dolije vodom i kuha 1 sat. Mjesto suhog mesa može se uzeti suha slanina.

4. *Čolet* (1 obrok = 737 kal)

$^1/_2$ kg graha	3 dkg luka
$^1/_2$ kg suhog mesa	5 dkg luka
4 dkg masti	paprika

Grah se očisti, opere i moči u vodi. Mast i brašno se dobro izmiješaju sa sitno kosanim lukom, pa zajedno s opranim suhim mesom stave u namočeni grah. Zatim se doda crvene paprike i stavi na toplo preko noći. Drugi dan se kuha dok bude mekano.

5. *Guska s povrćem* (1 obrok =2196 kal)

1 guska ($1^1/_2$ kg)	$^1/_4$ kg mrkve
$^1/_2$ kg korabice	zeleni peršin, luk
30 dkg krupe	sol, papar

Guska se dobro očisti, opere, razreže na četiri dijela i kuha s opranom krupom i očišćenim izrezanim povrćem. Doda se malo sitno kosanog luka, zelenog peršina, soli i papra.

6. *Govedina s grahom* (1 obrok = 541 kal)

$^3/_4$ kg govedine	$^1/_4$ kg mrkve
$^1/_4$ kg graha	1 luk
$^1/_4$ kg zelja	sol, paprika

Za ovo jelo najbolja je govedina od flama, jer je masna. Opere se i izreže na komade kao za gulaš. Grah se opere i moči. Mrkva i zelje izrežu se također na komade, pa se sve složi u lonac, i to najprije grah, za-

tim meso, pa mrkva i zelje. Napokon se doda očišćeni sitno kosani luk, sol i crvena paprika, dolije se vodom i pusti kuhati 3 sata.

7. *Svinjetina s povrćem* (1 obrok = 985 kal)

$^3/_4$ kg svinjetine	1 luk
1 kg krumpira	zeleni peršin
$^1/_2$ kg mrkve	sol, papar
$^1/_2$ kg korabice	voda

Svinjetina se opere i izreže na komade. Krumpir se oguli i izreže na komadiće. Mrkva i korabica se očiste i izrežu na deblje rezance. Luk i zeleni peršin se sitno skošu. Sve se složi u lonac, kako je naprijed opisano, dolije se vodom, soli i papri te pokriveno polagano kuha najmanje 1 sat.

8. *Teletina ili janjetina s povrćem* (1 obrok = 810 ili 831 kal)

$^3/_4$ kg teletine	3 dkg parmezana
$^1/_4$ kg riže	sol i papar
$^1/_2$ kg šparge	3 dkg masti
$^1/_4$ kg vrganja	

Meso se opere, izreže i stavi u lonac. Na teletinu se stavi očišćena i izrezana šparga te očišćeni na ploške izrezani vrganji. Odozgo se stavi očišćena riža, nalije voda i doda mast. Soli se i papri. Lonac se pokrije i složenac se polagano kuha 30—40 minuta. Servira se s ribanim parmezanom.

9. *Pašta fažol* (1 obrok =1078 kal)

$^1/_2$ kg graha	luk, češnjak
$^1/_4$ kg pašte	zeleni peršin
$^1/_4$ kg suhe slanine	voda, paprika

Za ovaj složenac uzmu se pužići od tijesta ili makaroni koji se iskidaju na manje komadiće. Grah se očisti, opere i pristavi s opranom slaninom ili carskim mesom. Kad grah pola sata kuha, ukuha se pašta, doda sitno kosani luk, češnjak, zeleni peršin i crvena paprika, te se još kuha 40 minuta dok ne postane mekano.

10. *Kokoš s povrćem* (1 obrok = 544 kal)

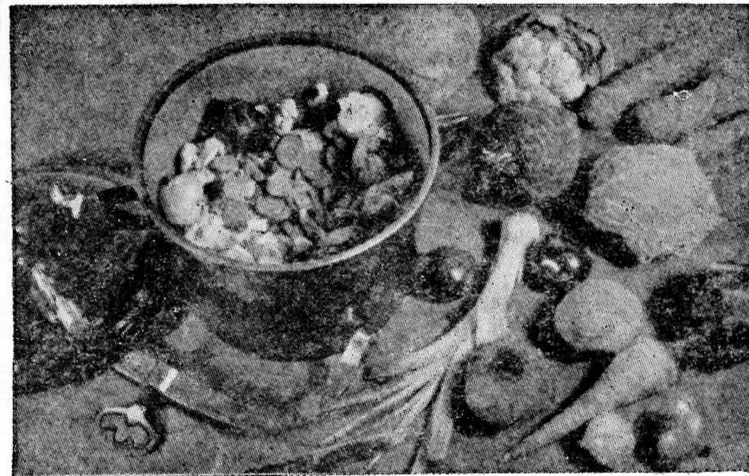
1 kokoš	$^1/_4$ kg svježeg zelja
$^1/_2$ kg mrkve	$^1/_2$ kg krumpira
$^1/_4$ kg korabice	10 dkg luka, papar
5 dkg poriluka	sol, zeleni peršin

Očišćena i oprana kokoš tranšira se i stavi kuhati u lonac zajedno s očišćenim i izrezanim povrćem. Doda se sitno kosani luk i zeleni peršin, soli se i papri. Lonac se pokrije, i složenac se kuha pokriven oko 1 sat.

11. *Složenac od povrća* (1 obrok = 420 kal)

$^1/_4$ kg mahuna	$^1/_4$ kg rajčice
$^1/_4$ kg graška	$^1/_4$ kg zelene paprike
$^1/_4$ kg mrkve	5 dkg masti
$^1/_4$ kg korabice	sol, papar
$^1/_4$ kg cvjetače	luk, peršin, češnjak
$^1/_2$ kg krumpira	voda, vino

Povrće se očisti, izreže, opere i složi u lonac. Doda se sitno kosani luk, češnjak, peršin, soli se i papri, doda mast i dolije vodom u koju smo ulili čašu bijelog vina (2 dl). Lonac se dobro pokrije i polagano kuha $^3/_4$ sata.



Kuhanje složenca u »Pretis« loncu

12. *Složenac s ribom* (1 obrok = 720 kal)

1 kg ribe	$^1/_4$ kg zelja
$^1/_2$ kg mahuna	češnjak, luk
$^1/_2$ kg rajčica	zeleni peršin
$^1/_2$ kg korabice	sol, papar, ulje
$^1/_2$ kg krumpira	voda, sok od limuna

Riba se očisti, opere i nakapa sokom od limuna. Povrće se očisti, izreže i složi u lonac. Doda se sitno kosani luk, češnjak i peršin. Dolije se voda, 1 žlica ulja, soli se i papri te kuha $^3/_4$ sata. Nakon toga doda se riba i kuha sasvim kratko vrijeme.

13. *Složenac s ovčetinom (Irish stew, čitaj ajriš stju)* (1 obrok = 878 kal)

$^3/_4$ kg ovčetine	$^1/_2$ kg korabice
$^1/_2$ kg krumpira	$^1/_4$ kg rajčice
$^1/_2$ kg zelja	5 dkg češnjaka

10 dkg luka	lovor, sol
$^1/_4$ dkg mrkve	zeleni peršin
voda, vino	papar, paprika

Povrće se očisti i izreže. Krumpir se oguli i izreže, a i meso se također nakon pranja reže. Luk, češnjak i peršin sitno se košu. U lonac se stavi najprije meso, onda povrće, pa luk, češnjak i peršin. Doda se sol, papar, paprika, lovor, dolije se vodom u koju je umiješano 2 dl vina. Lonac se pokrije i kuha najmanje 1 sat.

RIBE

Meso od riba nije samo hranjivo već i lako probavljivo, osobito od onih riba koje imaju tijelo pokriveno ljuskama. Teško su probavljive samo masne ribe kao što su som i jegulja. I tunina je teško probavljiva, iako nije masna. Najtečnije su ribe srednje veličine i one koje se hrane ribama. U zdravstvenom i gospodarstvenom pogledu riba je vrlo važna hrana, pa bi moralo postati pravilo da 2—3 puta tjedno bude glavno jelo u jestveniku.

Ribe daju punovrijednih bjelančevina gotovo koliko i meso drugih životinja. Osim toga ribom dobivamo vitamine A i D i mineralnih tvari (fosfor, željezo, kalcij i jod). Neke ribe daju i dosta masti.

Po načinu priređivanja najmanje su hranjive kuhane ribe u rasolu, jer hranjive čestice izvuče voda. S obzirom na hranjivu vrijednost, ribu je najbolje kuhati u pari, peći na roštilju ili u pećnici zamotanu u perga-ment-papiru. Najzasitnija je riba kuhana, u umaku, zatim frigana u ulju, pečena u masti, pržena u pećnici ili priređena kao varenac.

Kod priređivanja morskih riba upotrebljava se isključivo ulje, a kod slatkovodnih mast, ulje ili maslac.

Ribe se kvare lakše nego meso, pa se kod kupovanja mora paziti da su posve svježe. Svježe ribe imaju crvene škrge, bistre oči, čvrsto meso i nemaju oštar miris.

Jela od ribe mogu biti u jednostavnom jestveniku glavno jelo, a u obilnijem ili svečanom jestveniku predjušno ili pojušno jelo. Kao predjušno servira se hladno jelo od riba, a kao pojušno toplo. Ako je riba glavno jelo, onda se po obroku računa 30 dkg, ako je predjušno ili pojušno, onda samo 10—15 dkg. Najbolji su pridodatak ribi salate.

1. *Kuhani šaran ili pastrva* (1 obrok = 886 ili 660 kal)

1 kg ribe	1 kg krumpira
zelenje za rasol	peršin, sol
10 dkg maslaca	papar

Riba se očisti i kuha u rasolu. Kad je kuhana, stavi se na zdjelu, posipa bijelim paprom i zelenim peršinom, prelije vrućim maslacem i garnira kuhanim i na kriške izrezanim krumpirom koji se također posipa peršinom. K tomu se može servirati holandski umak.

2. *Kuhana morska riba* (1 obrok = 510 kal)

1 kg ribe	češnjak
sol	$^1/_2$ dl ulja
sok od limuna	papar

Morska riba može se kuhati samo u slanoj vodi, bez pridodataka, a kad je kuhana stavi se u zdjelu, posipa tučenim paprom i sitno kosanim češnjakom. Zatim se nalije malo vode u kojoj se riba kuhala, doda se malo ulja, poprska limunovim sokom i servira.

3. *Riba kuhana u pari* (1 obrok = 566 kal)

1 kg ribe	10 dkg luka
5 dkg maslaca	1 dl kiselog vrhnja
15 dkg mrkvice	žumance

Cijela riba, ili u odrescima, ili očišćena od kosti, osoli se i ocijedi. Zatim se složi u posudu u koju se stavi malo maslaca, na ribež izribane mrkvice i luka. Posuda se pokrije, stavi u kipuću vodu i dobro pokrije. Riba se kuha u pari $^1/_2$—$^3/_4$ sata, prema veličini, samo treba paziti da voda neprestano vrije. U sok se kasnije doda malo vrhnja izmiješanog s malo brašna i razmućeno žumance. Kad sok zavrije, riba se stavi u zdjelu i prelije umakom.

U pari kuhana riba može se upotrijebiti za kosane popečke od riba ili varenac od riba.

4. *Frigane morske i slatkovodne ribe* (1 obrok = 816 ili 866 kal)

1 kg ribe	2 dl ulja
sol	brašno

Ribe se očiste, osole i posuše. Velike ribe režu se na odreske. Zatim se uvaljaju u brašno i frigaju na vrućem ulju da budu žute i hrustave. Posipaju se kosanim peršinom, garniraju kriškama limuna i serviraju s raznim salatama.

5. *Ribe pečene na roštilju, morske ili slatkovodne* (1 obrok=504 ili 554 kal)

1 kg ribe	papar
sol	$^1/_2$ dl ulja

Ribe se očiste, operu, osole i ocijede. Roštilj se namaže uljem, na nj se stavi riba i peče 15 minuta. Za vrijeme pečenja mažu se ribe uljem. Za takav način priređivanja pogodnije su manje ribe, oslići, skuše, lubini i trilje.

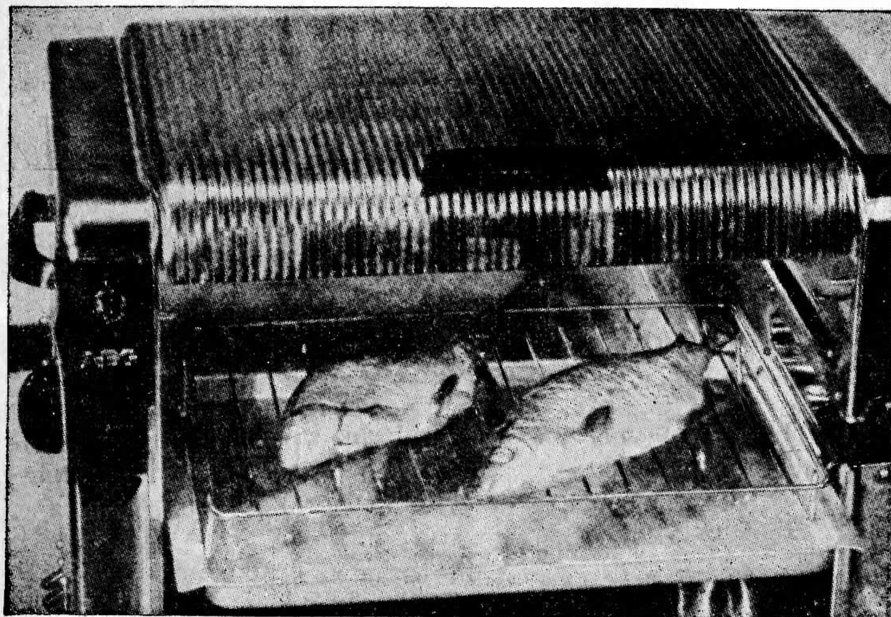
6. *Ribe pečene u pećnici* (slatkovodne) (1 obrok = 711 kal)

1 kg ribe	5 dkg masti
sol	10 dkg maslaca

Ribe se najprije očiste, operu, osole, ocijede i stave na vruću mast, a zatim se peku u pećnici uz neprestano zalijevanje. Kad su pečene, stave

se na zdjelu i preliju vrućim maslacem. Neke ribe mogu se nabosti i slaninom, pa se mogu i gratinirati tj. preliti nekim umakom i prepeći u pećnici.

Na takav se način mogu prirediti sve ribe koje nisu premasne, od slatkovodnih najčešće smuđ, štuka i šaran.



Ribe pržene na roštilju

7. *Pržene slatkovodne ribe* (1 obrok = 1323 kal)

$1^1/_2$ kg ribe	15 dkg mrvica
2 jaja	mast ili ulje
8 dkg brašna	

Ribe se očiste, izrežu na odreske, osole i ocijede. Zatim se odresci paniraju i prže na vrućem ulju ili masti. Za prženje su najbolji som, smuđ i šaran.

8. *Pirjane slatkovodne ribe* (1 obrok = 632 kal)

1 kg ribe	10 dkg luka
češnjak	crvena paprika
zeleni peršin	rajčica
sol	1 dl vrhnja
5 dkg masti	

Ribe se očiste, operu, osole, papre i stave u posudu na mast na kojoj se isprži na ploške rezani luk. Kad je luk propirjan, doda se malo crvene paprike i pokrito pirja dok riba postane mekana. Riba se može pirjati cijela ili se izreže u komade. Ako se pirja cijela, onda se na površini malo ureže, a u svaki se zarez stavi malo sitno kosanog češnjaka i zelenog peršina. Može se podlijevati i vinom, a kad je skoro gotova, doda se malo pekmeza od rajčice i kiselog vrhnja te pusti prokuhati.

Na takav se način priređuju slatkovodne ribe; najbolji je pirjani šaran i smuđ. Mogu se pirjati i ostale vrste, samo nisu tako dobre jer imaju mnogo kosti.

Morske se ribe tako ne pirjaju, već se od njih pravi brodet za koji se komadi ribe mogu najprije frigati.

9. *Brodet od morskih riba I* (1 obrok = 860 kal)

1 kg ribe	češnjak
2 dl ulja	peršin
10 dkg luka	$^1/_2$ kg račice ili 5 dkg pekmeza od rajčice
ocat	

Za dobar brodet treba uzeti više vrsta riba koje se očiste, operu, izrežu na komade, sole i papre, umoče u brašno i na vrućem ulju najprije frigaju. Luk se izreže na ploške, a zeleni peršin i češnjak se košu. Zatim se luk stavi na ulje i pirja dok zažuti, onda se doda češnjak i peršin, pola čaše vinskog octa, malo pekmeza od rajčice i vode. Poslije toga doda se frigana riba i toliko vode (ili juhe u kojoj se kuhala glava), da riba bude gotovo pokrivena. Malo se prokuha, no za vrijeme kuhanja ne smije se mnogo miješati da se komadi ribe ne raspadnu.

Za brodet se uzima tuna, sipa, cipal, trilja, lubin i zubatac.

10. *Brodet od morskih riba II* (1 obrok = 860 kal)

1 kg ribe	zeleni peršin
2 dl ulja	češnjak
15 dkg luka	papar, sol
2 kriške limuna	1 dl vinskog octa
voda	5 dkg rajčice

Na ulje stavimo na ploške izrezani luk. Zatim se doda sitno kosani češnjak, zeleni peršin, nekoliko zrna papra, sol, vinski ocat, limun, rajčica, očišćena i na komade izrezana riba i toliko vode da riba bude pokrivena. Kuha se pokriveno dok riba nije kuhana.

11. *Brodet od morskih riba III* (1 obrok = 849 kal)

1 kg ribe	kocka šećera
2 dl ulja	bijeli papar
15 dkg luka	$^1/_2$ dl vinskog octa
5 dkg rajčice	sol, peršin

Riba se očisti, izreže i osoli. Luk se sitno izreže, a peršin sitno koše. Na vrućem ulju popprži se luk dok zažuti. Zatim se doda kocka šećera i mala žlica bijelog papra, rajčica, vinski ocat i peršin. U to se stavi izrezana riba, dolije vodom i kuha.

12. Gulaš od morskih riba (1 obrok = 985 kal)

1 kg ribe	15 dkg luka
$1\frac{1}{4}$ l mlijeka	1 dl vrhnja
limun	2 dkg brašna
sol	crvena paprika
3 dkg brašna	ocat
8 dkg masti	3 dkg pekmeza od rajčice
4 dkg suhe slanine	

Ribe se očiste i stave u mlijeko pola sata da izgube miris po moru. Zatim se izvade, osuše, nakapaju limunovim sokom, osole i opet puste stajati. Nakon kratkog vremena izrežu se na komade koji se umoče u brašno i peku na vrućoj masti. Pečeni se komadi izvade, a na istu mast stavi se kosana slanina, sitno kosani luk, pa kad luk zažuti, posipa se s 2 dkg brašna, opet pusti zažutiti, doda se paprike, malo octa i vode i pusti zakuhati. Poslije se doda malo rajčice i vrhnja, zakuha i u to se stavi riba.

K tomu se serviraju žličnjaci, krumpir, makaroni itd.

13. Kuhani bakalar (1 obrok = 783 kal)

40 dkg bakalara	češnjak
2 dl ulja	peršin
sol, papar	

Tučeni bakalar stavi se na nekoliko sati u hladnu vodu. Zatim se metne kuhati u vruću slanu vodu. Kad je mekan skine se s vatre i ostavi na kraju štednjaka još 10 minuta.

Kuhani bakalar očisti se od kosti, stavi na ulje, doda se sol, papar, češnjak i peršin. Dolije se malo vode u kojoj se kuhao bakalar i pusti kuhati. Uz bakalar se servira pire od krumpira. Treba paziti da se bakalar ne kuha predugo u vodi, jer postane tvrd.

14. Bakalar s krumpirom (1 obrok = 1116 kal)

40 dkg bakalara	sol, papar
1 kg krumpira	češnjak, zeleni peršin
$\frac{1}{4}$ l ulja	mrvice

Bakalar se dobro tuče i moči 2—3 sata u vodi. Zatim se opere i kuha dok postane mekan. Krumpir se oguli, reže na ploške, opere, pa se u tepsiju slaže jedan red krumpira i jedan red bakalara. Svaki red posipa se mrvicama, sitno kosanim češnjakom i peršinom te prelije vrućim uljem. Soli se i papri. Tako se slaže dok se sve ne utroši, dolije se malo vruće vode i stavi u pećnicu peći dok krumpir bude mekan. K tome se može servirati pirjano kiselo zelje. Ako se može kupiti močeni bakalar, onda ga je dovoljno 30 dkg.

SALATE

Salate koje pravimo od lisnatog povrća, ploda ili korijena biljke daju organizmu vitamine i mineralne tvari, pa zato nauka o prehrani traži da one budu uvodno jelo kod objeda.

Kod priređivanja zelene salate treba svaki list otkinuti i, ako je prevelik, razrezati. Zatim se naglo pere u nekoliko voda, a prije začinjanja ocijedi u cjedilu i dobro posuši. Začinjati treba u posljednji čas.

Sirovo povrće (vidi broj 20) posebno preporuča nauka o prehrani kao predjelo kod objeda. Ne mora se svaki dan prirediti sve povrće koje je navedeno u receptu, već se odabere uvijek drugo, ali je ipak dobro uzeti dvije do tri vrste za jedan obrok.

Neke salate mogu biti i glavno jelo, pa se uz njih servira neki hranjivi pridodatak, kao što je to spomenuto i kod variva. Kao glavno jelo mogu služiti salate od kuhanog povrća: salata od krumpira, graha, mahuna, cikle i crnog korijena, i to najviše kod večera, ali treba znati birati odgovarajuće pridodatke da se postigne određeni broj kalorija.

Za začin salata mnogi upotrebljavaju osim ulja i octa još i šećer. Kod toga treba paziti da se na $\frac{1}{2}$ l octa doda samo žlica šećera, koja se u octu ranije otopi.

Kao začin može se još upotrijebiti luk, češnjak, vlasac, kopar i peršin, već prema tome što odgovara nekoj vrsti povrća odnosno ukusu pojedinaca. Svi se ti začini sitno košu, osim luka koji se može rezati na posve tanke ploške i dodati salati od krumpira, graha i rajčice.

Salate mogu biti samostalno jelo, a mogu biti pridodaci ribama, pečenom i prženom mesu. Serviraju se u staklenim ili porculanskim zdjelama.

1. Zelena salata glavatica (1 obrok = 124 kal)

2 glavice salate	$\frac{1}{2}$ dl octa
$\frac{1}{2}$ dl ulja	sol

Dobra zelena salata glavatica mora imati tvrde glavice i nježno lišće. Vanjske listove uklonimo, veće otkinemo, a takozvano srce razrežemo u 4 dijela. Salata se stavi na cjedilo, dobro opere i ocijedi. U posljednji čas pred serviranje soli se, doda ulje i ocat te promiješa. Umjesto octa može se upotrijebiti limunov sok, osobito za bolesnika.

2. Endivija salata (1 obrok = 129 kal)

2 glavice salate	$\frac{1}{2}$ dl octa
$\frac{1}{2}$ dl ulja	sol

Endivija je zimska salata, pa kad se očisti, izrežu se listići na komadiće i priredi se kao svaka zelena salata. Isto se tako priređuju mlada proljetna salata iz klijališta, poljska salata, radič i matoviljac.

3. Salata sa slaninom (1 obrok = 109 kal)

2 glavice salate	$\frac{1}{2}$ dl octa
5 dkg suhe slanine	sol

Salata se očisti, opere, ocijeđena stavi u zdjelu i posoli. Slanina se izreže na kocke, poprži, nalije octom i, kad ocat zakipi, polije se zajedno sa čvarcima po salati.

4. *Salata od zelja* (1 obrok = 140 kal)

1/2 glavice zelja	1/2 dl ulja
sol, papar	1/2 dl octa

Listovi se glavica bijeloga ili crvenoga zelja otkinu, izvadi im se rebro, slože se jedan na drugi, saviju i režu na rezance.

Zelje se posoli i pusti malo stajati, doda se ulje i ocat i servira.

5. *Salata od paprike* (1 obrok = 112 kal

6 zelenih paprika	1/2 dl ulja
sol	1/2 dl octa

Zelena paprika očisti se od sjemenki i popari kipućom vodom. Poslije nekoliko minuta izvadi se, izreže na rezance, osoli i začini uljem i octom.

Ova salata često se miješa s rajčicom i na ploške rezanim crvenim lukom.

6. *Salata od rajčice* (1 obrok = 136 kal)

1/2 kg rajčice	1 dl octa
1/2 dl ulja	sol, luk

Rajčice se očiste, dobro operu i oštrim nožem narežu na tanke ploške a zatim se osole, doda se ulje i ocat te izmiješa. Začini se na ploške rezanim ili sitno kosanim lukom.

7. *Salata od krastavaca* (1 obrok = 124 kal)

1 kg krastavaca	1/2 dl ulja
sol, papar	1 dl octa

Krastavci se ogule, izrežu na tanke ploške, posole i tako stoje najmanje pola sata. Lagano se izažmu, voda se ocijedi, doda se ulje, ocat i papar i nakon toga se izmiješa. Može se servirati sa sitno kosanim češnjakom.

8. *Salata od krastavaca* (1 obrok = 80 kal)

1 kg krastavaca	sol
1 dl kiselog vrhnja	češnjak

Krastavci se ogule, izrežu na ploške, sole i poliju kiselim vrhnjem te začine češnjakom.

9. *Salata od crne rotkve* (1 obrok = 82 kal)

2 crne rotkve	1/4 dl ulja
sol	

Crna rotkva se oguli, izreže na posve tanke ploške, osoli i pusti da stoji. Poslije se doda ulje. Rotkva se može i ribati umjesto da se reže.

10. *Salata od kiselog zelja* (1 obrok = 122 kal)

Četvrt kg kiselog zelja izreže se na rezance, polije s malo ulja te se doda crvene paprike i bijelog papra.

11. *Salata od mahuna* (1 obrok = 151 kal)

1/2 kg mahuna	1/2 dl octa
slana voda	1/2 dl ulja
sol	

Mahune se očiste od niti, operu i izrežu na kose rezance. Kuhaju se u slanoj vodi. Kad su mekane, procijede se, sole, papre, doda im se ulje i ocat te se dobro izmiješaju.

Uz tu salatu može se servirati sitno kosani češnjak i peršin.

12. *Salata od cvjetače* (1 obrok = 179 kal)

1 glavica cvjetače	1 dl octa
slana voda	1/2 dl ulja

Cvjetača se očisti od listova, opere i kuha u slanoj vodi dok bude mekana. Poslije se ocijedi te začini octom i uljem.

13. *Salata od graha* (1 obrok = 303 kal)

1/4 kg graha	luk
sol	1 dl octa
1/2 dl ulja	crvena paprika

Probrani i oprani grah pristavi se u hladnu neosoljenu vodu i kuha dok bude mekan. Zatim se ocijedi i još topao osoli, doda se malo slatke paprike, polije octom i uljem te dobro izmiješa.

Može se servirati s lukom rezanim na ploške.

14. *Salata od cikle* (1 obrok = 94 kal)

1/2 kg cikle	sol
kumin	ocat
1/4 dl ulja	

Cikla se opere i kuha dok bude mekana. Zatim se oguli, izreže na ploške, posipa s malo kumina, osoli i polije s malo octa. Ako ovako priređenu ciklu spremimo u staklenke, neće se dulje vremena pokvariti.

15. *Salata od celera* (1 obrok = 107 kal)

40 dkg celera	1 dkg šećera
sok od limuna	1/4 dl ulja

Celer se opere i kuha u slanoj vodi dok bude mekan. Poslije se oguli i izreže na ploške te prelije uljem i sokom od limuna u kojem smo rastopili šećer.

16. Srijemska salata (1 obrok = 147 kal)

$^1/_2$ kg rajčice	$^1/_2$ dl ulja
4 paprike	1 dl octa
1 glavica luka	sol, papar

Rajčice, paprike i luk očiste se i operu. Rajčice i luk izrežu se na ploške, a paprika na rezance. Sve se to izmiješa, začini uljem, soli i papri.

17. Salata od krumpira (1 obrok = 284 kal)

$^3/_4$ kg krumpira	1 dl octa
sol	1 dl ulja

Krumpir se opere i kuha u lupini dok bude mekan. Poslije se ocijedi, oguli, izreže na ploške, osoli i odmah se nalije ulje. Prije serviranja doda se ocat i izmiješa.

Uz tu salatu može se servirati na tanke ploške rezani luk ili kosani češnjak.

18. Salata od cikle (1 obrok = 147 kal)

1 kg cikle	malo kumina
2 dl vinskog octa	sol
1 dl vode	1 žlica hrena
2 kocke šećera	$^1/_4$ dl ulja i češnjaka

Cikla se kuha dok bude mekana. Ocat, voda, šećer, kumin i sol se prokuhaju. Cikla se oguli, izreže na rezance, izmiješa s hrenom i češnjakom te začini uljem i prokuhanim octom. Hren se očisti i izriba, a češnjak se sitno koše.

19. Salata od crnog korijena

1 kg crnog korijena	ocat
slana voda	ulje

Crni korijen se struže ili posve tanko guli i stavi u vodu koja se priredi ovako: jedna žlica brašna izmiješa se sa 4 žlice octa i doda malo vode. Kad je dobro izmiješano razrijedi se sa 2—3 l vode. Korijen se razreže na 6 cm dugačke komade i stavlja u priređenu vodu dok nije sve očišćeno. Zatim se izreže na ploške, naglo opere i stavi kuhati u vruću slanu vodu. Kad je korijen mekan začini se kao svaka salata.

20. Sirovo povrće

Mrkvica se ostruže, opere i izriba na ribež. Cikla, korabica i rotkva se ogule, operu i izribaju na ribež. Bijelo i crveno zelje razdijeli se u listove, izrežu se rebra, listovi se stave jedan na drugi, saviju i režu na tanke rezance.

Rajčica se opere i izreže na ploške. Paprika se opere, očisti i izreže na tanke rezance. Hren se očisti, izriba na ribež posve sitno ili kao strugotina.



GARNIRANI SMUĐ

RACI S MJEŠOVITOM SALATOM I MAJONEZOM

← DVIJE ZDJELE S RAZNIM SALATAMA

Svako povrće se posebno osoli, složi u obliku zvijezde u ravnu okruglu zdjelu tako da je po bojama ukusno složeno. Uz to se servira ulje i limun, da svaki sam sebi začini po ukusu.

KUHANE TJESTENINE I JELA OD BRAŠNA

Kuhane su tjestenine jela koja se mogu prirediti od tvorničkog tijesta (rezanci, makaroni, špageti, pužići) ili od domaćeg tijesta od kojega režemo rezance i krpice.

Slane kuhane tjestenine priređuju se za objed ili večeru kao glavno jelo, a kako same po sebi nemaju dovoljno hranjive vrijednosti, nauka o prehrani preporuča da im se doda pirjano meso ili neki topli umak.

Kuhane tjestenine sadrže ugljikohidrate uz male količine drugih hranjivih čestica. Budući da su zasitne, a začinjaju se mašću, uz pridodatak mesa ili umaka smatraju se vrlo vrijednom hranom.

Nauka o prehrani preporučuje tjestenine od crnog brašna, jer su mnogo hranjivije i ukusnije, no kako po vanjskom izgledu nisu privlačive radije ih priređujemo od bijelog pšeničnog brašna, pa nedostatak hranjivosti nadnađujemo drugim pridodacima.

Sve tjestenine stavljaju se kuhati u kipuću slanu vodu, i kuhaju se pokriveno da se pomoću pare prorahle. Ako dulje vrijeme stoje kuhane, postaju tvrde i žilave. Zato je važno da se ukuhavaju u posljednji čas.

Jelo od brašna: palenta, žganci, hajdini žganci i krumpirica, može biti glavno jelo uz pridodatak umaka, a može se servirati i kao pridodatak pirjanom mesu, juhi, mlijeku ili bijeloj kavi.

1. *Makaroni* (1 obrok = 358 kal)

30 dkg makarona
slana voda
3 dkg masti
2 dkg parmezana

Makaroni se iskidaju na 10 cm duge komade i kuhaju u slanoj vodi 10—15 minuta. Zatim se ocijede, operu i metnu na vruću mast. Serviraju se s ribanim parmezanom.

2. *Rezanci* (1 obrok = 357 kal)

30 dkg brašna
1 jaje
sol, voda
3 dkg masti

Od brašna, jaja, soli i malo vode umijesi se na dasci tvrdo tijesto, razdijeli u 2 hljepčića, razvalja i pusti da se osuši.

Zatim se izreže na $^1/_2$ cm široke rezance koji se kuhaju 10 minuta u slanoj vodi. Poslije se ocijede, operu hladnom vodom i metnu na vruću mast.

3. *Žličnjaci od brašna* (1 obrok = 360 kal)

4 dkg masti
1 jaje
20 dkg brašna
2 dl vode
sol
slana voda
3 dkg masti

Mast se miješa dok postane pjenasta. Zatim se doda jaje, brašno, voda i sol i tuče tako dugo dok se počne ljuštiti od žlice.

Žlicom se prave žličnjaci, ukuhaju u slanu vodu i 10 minuta kuhaju. Ocijede se, operu hladnom vodom i metnu na vruću mast.

4. *Jednostavni žličnjaci* (1 obrok = 249 kal)

Priređuju se kao i žličnjaci od brašna, samo se ne dodaje mast i jaje, nego se brašno i voda izmiješaju, tijesto se dobro tuče i žličnjaci ukuhaju. Daljnji postupak je jednak kao gore.

5. *Okrugljice u ubrusu* (1 obrok = 312 kal)

4 žemičke
$1^1/_2$ dkg maslaca
$1^1/_2$ dl mlijeka
2 jaja
sol
mast na ubrus
slana voda
3 dkg masti
2 dkg mrvica

Jaja se razmute, izmiješaju s mlijekom i rastopljenim maslacem te preliju po žemičkama koje se izrežu na kocke. Tako se ostavi dok se žemičke ne napiju mlijeka, a onda se soli, napravi se oblik valjka, zavije u ubrus koji se namaže mašću, i kuha se u slanoj vodi $^3/_4$ sata. Zatim se izvadi iz ubrusa, izreže na ploške i polije mašću na kojoj su ispržene mrvice.

6. *Češke okrugljice* (1 obrok = 419 kal)

30 dkg brašna
voda, sol
1 žemička
5 dkg masti
mrvice

Žemička se izreže na kockice i popprži na malo masti. Brašno se izmiješa s vodom u smjesu kao za žličnjake i dobro tuče. Smjesa se osoli i doda se pržena žemička. To se ostavi da stoji 3 sata. Zatim se mokrim rukama oblikuju 2 hljepčića i stave kuhati u kipuću slanu vodu. Kuhanje traje 1 sat. Kad su hljepčići kuhani izrežu se u ploške i začine mašću na kojoj su pržene mrvice.

7. *Valjušci od krumpira* (1 obrok = 481 kal)

$^1/_2$ kg krumpira
1 jaje
20 dkg brašna
1 dkg masti
5 dkg masti
3 dkg mrvica

Krumpir se kuha u lupini, oguli i samelje na stroju za meso. Izmiješa se s brašnom, jajetom, mašću i soli te dobro izmijesiti u glatko tijesto. Od tijesta se prave kao palac debeli valjci, režu na jednake komade i dlanom razvaljaju na valjuške. Kuhaju se u slanoj vodi tako dugo dok ne počnu plivati na vodi, ocijede se i operu hladnom vodom.

Ocijeđeni valjušci uvaljaju se u mrvice koje se prije poprže na masti.

8. *Savijača od krumpirova tijesta* (1 obrok = 566 kal)

$^1/_2$ kg krumpira
1 dkg masti
20 dkg brašna
1 jaje
8 dkg masti
5 dkg mrvica

Od krumpira, masti, jaja i brašna napravi se tijesto kao za valjuške. Zatim se tanko razvalja, namaže na masti isprženim mrvicama, savije, zaveže u ubrus i u slanoj vodi kuha 15 minuta.

Poslije se izvadi iz ubrusa, izreže na ploške i servira s umakom.

9. *Savijača od krupice* (1 obrok = 1089 kal)

45 dkg brašna
1 žlica ulja
mlaka voda
sol
2 dkg mrvica
3 dkg masti

Nadjev:
6 dkg maslaca
4 žumanca
3 dl vrhnja
25 dkg krupice
4 bjelanca (snijeg)

Napravi se tijesto za savijaču i pusti da stoji. Za to vrijeme pravi se nadjev.

Maslac i žumanci se miješaju, doda se vrhnje, krupica i sol te se pusti da počiva. Poslije se doda snijeg. Tijesto se tanko razvuče, četvrtina površine namaže se nadjevom, okrajci se odrežu, tijesto se savije i razreže u jastučiće.

Jastučići se kuhaju u slanoj vodi 25 minuta, izvade u zdjelu i začine mašću na kojoj smo ispržili mrvice.

10. *Palenta* (1 obrok = 228 kal)

25 dkg kukuruznog brašna
1 l vode
1 žličica soli

Kad slana voda zavrije, ukuha se kukuruzno brašno ili krupica, ubode se kuhača i ostavi da malo kuha. Poslije se dobro miješa, dok se smjesa ne počne ljuštiti od žlice i lonca. Zatim se u loncu izravna, istrese na dasku ili tanjur i reže koncem na ploške.

Isto tako pravi se kaša, samo se uzme 20 dkg brašna.

11. *Žganci* (1 obrok =228 kal)

1 l vode
$^1/_4$ kg kukuruzne krupice
1 žličica soli

Voda se pristavi u šerpinju i soli. Kad zavrije, istrese se u vodu krupica i pusti da u grudi kuha 10 minuta. Zatim se voda odlije u lončić, a gruda se vilicama rastrga u žgance koji se dolijevaju vodom iz lončića i dokuhavaju. Dok još nisu posve kuhani može se dodati malo masti.

12. Krumpirica (1 obrok = 320 kal)

$^1/_2$ kg krumpira	2 dkg masti
12 dkg bijelog ili kukuruznog brašna	5 dkg luka
slana voda	10 dkg čvaraka

Krumpir se oguli, izreže na kriške, opere i kuha u slanoj vodi dok bude napola mekan. Zatim se ukuha brašno te pusti četvrt sata da kuha. Polovica se vode odlije, a krumpir se s brašnom dobro miješa na vatri i soli. Mogu se umiješati i čvarci.

U zdjeli se polije mašću na kojoj je ispržen na ploške rezani luk.

13. Hajdini žganci (1 obrok = 335 kal)

$^1/_4$ kg brašna	5 dkg masti
1 l vode	5 dkg čvaraka

U kipuću slanu vodu uspe se hajdino brašno, da nastane velika gruda koja u vodi pliva, a zatim se pokriveno kuha 10 minuta. Nakon toga ubode se u grudu kuhača, kratko vrijeme se kuha, a onda se voda odlije, miješa se i kuha 10 minuta. Tijesto se žlicom rastrga u komadiće i pomalo se dodaje voda da kaša bude rahlija. Žgancima treba pomalo dodavati vruću mast, i miješaju se još $^1/_4$ sata. Zatim se vilicom ponovo trgaju, slože na zdjelu i začine čvarcima.

UMACI

Umaci su tekuća jela koja su po pridodacima i začinima vrlo slična juhama, samo su od juha mnogo gušća. Topli su umaci izvrstan pridodatak kuhanim tjesteninama, jelima od brašna i kuhanom mesu. Ako su pridodatak tjesteninama, onda treba uzeti dvostruku količinu od one navedene u receptu, jer je u tom slučaju potrebna 1 litra umaka. Ako je umak pridodatak mesu, dovoljno je samo $^1/_2$ l, jer se uz kuhano meso servira još neki pridodatak kojim se postiže sitost i povećava hranjivost. Umaci moraju kuhati najmanje $^1/_4$ sata. Oni imaju ne samo hranjivu vrijednost, već pospješuju izlučivanje želučanog soka, dobro utječu na apetit i povećavaju sitost ako se uzimaju kao pridodatak tjesteninama, jelima od brašna, krumpira, riže ili kuhanom mesu.

Umaci se vrlo rijetko upotrebljavaju u dijetnoj ishrani. Kod mnogih bolesti kao i kod kure mršavljena ne preporučuju se umaci zbog svoje hranjivosti i masnoće. Kod šećerne bolesti ne dolaze u obzir zbog brašna. Neslana dijeta preporuča umake, ali samo bez soli i oštrih začina.

1. Bijeli umak od luka (1 obrok = 264 kal)

20 dkg luka	$^3/_4$ l mlijeka
4 dkg maslaca	sol, papar
4 dkg brašna	

Luk se sitno izreže i na maslacu malo popprži, zatim se stavi brašno, također malo poprži, doda se mlijeko, sol, papar i pusti kuhati. Prije serviranja se pasira.

2. Umak od češnjaka (1 obrok = 146 kal)

4 dkg masti	sol, papar
4 dkg brašna	2 male glavice češnjaka

Češnjak se očisti, s malo soli izgnječi i sitno koše. Doda se u svijetao zafrig, dolije vodom ili juhom te pusti kuhati.

3. Umak od krastavaca (1 obrok = 133 kal)

40 dkg krastavaca (svježih)	voda, ocat
3 dkg masti	$^1/_2$ dl vrhnja
3 dkg brašna	zeleni peršin
1 dkg luka	

Krastavac se oguli, izreže na ploške i osoli. Napravi se svijetao zafrig, na njemu se isprži sitno kosani luk, doda se vode ili juhe i pusti da prokuha. Zatim se dodaju istisnuti krastavci, ocat, sol po ukusu, te se kuha još četvrt sata. Na koncu se doda kiselo vrhnje i kosani peršin.

4. Umak od kopra (1 obrok = 153 kal)

3 dkg masti	1 dkg kopra
3 dkg brašna	voda, sol
1 dkg luka	limunov sok
zeleni peršin	1 dl kiselog vrhnja

Na svijetlom zafrigu isprži se sitno kosani luk te nalije juhom ili vodom. Zatim se doda sitno kosani kopar, malo soka od limuna, soli i vrhnja te pusti umak da prokuha. Na kraju se stavi kosani zeleni peršin.

5. Umak od kiselice (1 obrok = 128 kal)

6 dkg kiselice	voda
3 dkg masti	$^1/_2$ dl vrhnja
3 dkg brašna	sol

Napravi se zafrig, na nj se stavi kosana kiselica, dolije vodom ili juhom te pusti da kuha. Umak se soli, doda mu se vrhnje i ponovo prokuha.

6. Umak od sardela (1 obrok = 104 kal)

3 dkg masti	2 slane sardelice
3 dkg brašna	sok od pola limuna
1 dkg luka	voda ili juha
zeleni peršin	

Sardelice se očiste i pasiraju. Napravi se zafrig od masti i brašna, isprži sitno kosani luk, dodaju sardelice, dolije vodom i pusti da kuha. Poslije se stavi malo soka od limuna i kosani peršin.

Može se dodati kiseloga vrhnja. Mjesto sardelica upotrebljava se i gotova pasta.

7. Umak od hrena s mlijekom (1 obrok = 192 kal)

½ l mlijeka	2 dkg šećera
3 dkg maslaca	hrena po ukusu
3 dkg brašna	sol

Brašno se s malo mlijeka dobro miješa i ukuha u ostalo mlijeko. Zatim se doda maslac, šećer i sol te se kuha dok postane gust umak. Poslije se samo umiješa očišćeni ribani hren.

8. Umak od hrena (1 obrok = 135 kal)

¼ l govedske juhe	5 dkg ribanog hrena
1 žemička	ocat, sol

Žemička se izreže, polije kipućom juhom, ostavi dok se razmoči i pasira. Poslije se doda očišćeni, izribani hren, ocat, sol i servira uz govedinu ili hladno meso. Ako je umak pregust, dolije se još malo hladne govedske juhe.

9. Umak od krumpira (1 obrok = 164 kal)

2 krumpira	4 slane sardelice
4 dkg masti	3 dl govedske juhe
4 dkg luka	½ dl kiselog vrhnja

Krumpir se oguli, kuha i pasira. Na masti se isprži sitno kosani luk, doda se pasirani krumpir, pasirane sardelice i dolije govedskom juhom. Poslije se doda vrhnje i pusti da prokuha.

10. Umak od luka (1 obrok = 151 kal)

10 dkg luka	3 dkg brašna
2 dkg šećera	voda
4 dkg masti	sol, ocat

Šećer se u vrućoj masti zažuti, doda se sitno kosani luk i peče dok postane dobro žut. Posipa se brašnom, zažuti, dolije juhom ili vodom, doda octa i soli te pusti da kuha. Umak se prije serviranja pasira.

11. Umak od rajčica (1 obrok = 167 kal)

¾ kg rajčica	2 dkg šećera
1 dkg luka	voda
3 dkg masti	sol
3 dkg brašna	

Rajčice se operu i izgnječe te kuhaju u vlastitom soku, a zatim se pasiraju. Napravi se zafrig, na njemu isprži cijeli komadić luka, koji se poslije izvadi, dodaju se rajčice, malo vode, soli i šećera te pusti da kuha.

Zimi, kad nema svježih rajčica, upotrebljava se pekmez od rajčica; dovoljno je 10 dkg. Može se dodati kiselog vrhnja.

12. Umak od gljiva (1 obrok = 246 kal)

12 dkg gljiva	3 dkg brašna
1 dkg luka	voda
zeleni peršin	sol
3 dkg masti	1 dl vrhnja

Gljive se očiste, operu, režu na tanke ploške i stave na mast na kojoj je ispržen sitno kosani luk i peršin, te se puste pirjati.

Napravi se zafrig, dolije juhom ili vodom, osoli, dodaju pirjane gljive i kuha još četvrt sata. Konačno se doda vrhnje.

Sušenih gljiva dosta je 1—2 dkg. One se prije popare vrućom vodom ili se umoče u vodu i puste da stoje preko noći.

13. Umak od kiselih krastavaca (1 obrok = 131 kal)

2 kisela krastavca	1 dkg luka
3 dkg masti	½ dl kiselog vrhnja
3 dkg brašna	sol, papar

Krastavci se košu i stave na zafrig na kojem se ispržio sitno kosani luk. Dolije se vodom, soli se i papri te pusti kuhati. Prije serviranja doda se kiselo vrhnje, i pusti samo da zakuha. Na kraju se doda kosani peršin.

14. Umak od hrena sa žemičkom (1 obrok = 107 kal)

2 žemičke	1 žlica mlijeka
½ l govedske juhe	2 dkg maslaca
5 dkg ribanog hrena	sol

Žemičke se izrežu, stave u juhu i kuhaju uz neprestano kutljanje dok se ne raskuhaju. Zatim se doda očišćeni i izribani hren, mlijeko, maslac i sol te se dobro kuha. Da umak bude bolji može se u mlijeko umiješati žumance i onda staviti kuhati.

JELA OD MESA

U staro doba živjeli su ljudi u uvjerenju da je meso jedina hrana koja čovjeku daje snagu i izdržljivost u radu. Danas protiv tog mišljenja možemo iznijeti i zdravstvene i gospodarske razloge.

Ali ono što se stoljećima provodilo i smatralo za dobro i vrijedno ne može se posve napustiti kroz jednu ili dvije generacije. Zato i danas ima još mnogo ljudi koji ne mogu ni zamisliti dnevnu prehranu bez mesa, i ne usvajaju načelo da meso ne smije biti glavno jelo već samo pridodatak vrijednoj biljnoj hrani. Oni znaju da je meso izvor životinjskih bjelančevina, da su te bjelančevine potrebne čovječjem organizmu i da se mogu naknaditi mlijekom i jajetom. Znaju da meso osim bjelančevina sadrži mast, nešto mineralnih tvari i vode, ali da mu nedostaju druge hranjive tvari i celuloza koja je za probavne organe neophodno potrebna. Poznato im je, dakle, da vrijednost mesu daju punovrijedne bjelančevine, ali možda ne znaju da svu količinu tih bjelančevina koje im daje meso čovječji organizam i ne treba, pa da se ono danas baš zbog toga više toliko ne cijeni.

Meso životinja (mišičje) je manje vrijedno od unutarnjih organa (jetre, slezene, moždana, srca, pluća) koji sadrže mineralne tvari i vitamine A, B i E.

Krv je također vrednija od mesa, samo se malo upotrebljava (krvavice).

Meso je kao glavna hrana u dnevnoj prehrani nezdravo, jer izaziva suvišak kiseline u želucu, ali je kao pridodatak drugoj hrani, osobito biljnoj, neophodno potrebno.

I sa gospodarskog stanovišta ne preporučuje se meso kao jelo koje ćemo dnevno imati u jestveniku. Ustanovljeno je da se ista količina hranjivih tvari u mesu plaća četiri do pet puta skuplje nego u biljnoj hrani i mliječnim proizvodima.

Ni svako meso nema jednaku hranjivu vrijednost. Dokazano je da 4 kg prvorazrednog mesa ima toliko hranjivih tvari koliko 6 kg mesa slabije kakvoće. Zato kod izbora mesa ne treba gledati samo na cijenu, već u prvom redu na kakvoću. Meso od dobro hranjenih životinja ima nježna vlakanca prorasla svijetložutom masti, puno je mesnog soka i lijepe crvene boje.

Meso je zasitno i jača radnu sposobnost, pa muškarci, koji više troše fizičku snagu nego što je troše žene, imaju i veću potrebu za mesom.

Iako je važno da se mesne bjelančevine nadomjeste mlijekom i jajetom, i da meso ne bude glavno jelo već samo pridodatak, ipak se to ne može primijeniti na svakog čovjeka. Onaj tko teško fizički radi ne samo da želi meso svaki dan, već mu je to i potreba, a umni radnik i onaj tko radi sjedeći i malo se kreće nema potrebu za većom količinom mesa; štaviše, on se bolje osjeća i sposobniji je za rad ako meso zamijeni drugom vrijednom hranom. U svakom slučaju prosječna dnevna količina mesa ne smije prekoračiti 15 dkg na obrok.

Varivima, tjesteninama i jelima od brašna i krumpira meso je pridodatak, pa je za obrok dovoljna i manja količina. Salatama, umacima i drugim manje vrijednim jelima meso ne može biti pridodatak, već su ta jela pridodaci mesu kojega u tom slučaju treba uzeti veću količinu za obrok.

Meso se može prirediti na više načina. Moramo znati uz koja ćemo ga jela servirati pirjano, uz koja kuhano, pečeno ili prženo. Kuhanom mesu odgovaraju variva, umaci, jela od krumpira; pirjanom tjestenine, jela od brašna i variva, a pečenom i prženom varivu jela od krumpira i salate.

JELA OD GOVEDINE

1. *Kuhana govedina* (1 obrok = 239 kal)

³/₄ kg govedine	voda, sol

O priređivanju kuhane govedine govorili smo kod govedske juhe. Govedina se pristavlja u vruću vodu ako želimo dobiti dobro kuhano meso. U svakom slučaju — želimo li dobru juhu ili dobro meso — govedinu treba malo istući i kuhati polagano 2 i po sata u osoljenoj vodi.

Dogodi li se ljeti da meso dobije neugodan miris, u juhu možemo baciti komadić užarenog ugljena koji sav neugodan miris veže za sebe.

Ostane li kuhane govedine, može se izrezati na tanke ploške i servirati s octom i uljem, ili se sitno koše, metne na mast na kojoj se isprži sitno kosani luk i izmiješa s kuhanim rezancima, a može se napraviti i juha od kosanog mesa.

2. *Propirjana kuhana govedina* (1 obrok = 331 kal)

³/₄ kg govedine	10 dkg luka
4 dkg masti	crvena paprika

Kuhana govedina izreže se na popečke. Za to se vrijeme na 4 dkg masti isprži 10 dkg na tanke ploške izrezanog luka i doda malo crvene paprike. Posipa se s malo brašna, pa kad zažuti, dolije se juhom ili vodom, metne govedina i propirja.

3. *Pirjani popečci* (1 obrok = 360 kal)

60 dkg govedine	4 dkg brašna
15 dkg luka	crvena paprika
sol, papar	

Govedina se opere, izreže na odreske, tuče, soli i papri.

Na masti se ispeče na tanke ploške rezani ili kosani luk. Kad je žut, doda se malo crvene paprike.

Jedan po jedan popečak najprije se ispeče na pobrašnjenoj strani. Prvi popečak okrene se i na njega složi pirjani luk dok se ne ispeku ostali popečci. Poslije se luk raširi po popečcima. Pokrije se i pirja kratko vrijeme u vlastitom soku. Poslije se dolijeva vodom i pirja pokriveno dok bude mekano.

4. *Pirjana govedina s rajčicom* (1 obrok = 534 kal)

³/₄ kg govedine	10 dkg luka
sol, papar	³/₄ kg rajčice (svježe) ili
5 dkg slanine	2 žlice pekmeza od rajčice
3 dkg masti	2 dkg brašna
¹/₂ dl vina	2 dkg maslaca

Govedina se istuče, nabode slaninom, soli i papri te stavi na vruću mast na kojoj smo ispržili izrezani luk. Dolijeva se vodom i pirja. Kad je meso do polovine mekano, stave se oprane, raspolovljene rajčice ili pekmez, vino i jedna kuglica od brašna i maslaca te pirja dok ne bude mekano. Sok se pasira.

5. *Pirjana govedina s krastavcima* (1 obrok = 609 kal)

³/₄ kg govedine	10 dkg luka
5 dkg slanine	20 dkg mrkve

sol, papar	2 dkg brašna
2 dkg kiselih krastavaca	1/2 dl vina
5 dkg masti	1 dl vrhnja

Govedina se malo tuče, soli i papri, nabode slaninom i krastavcima i stavi na mast na kojoj je ispržen na ploške rezani luk i mrkvica. Meso se uz dolijevanje mekano pirja, na mast se doda brašno, pusti da zažuti, dolije vinom i vodom te prokuha. Umak se pasira, doda se vrhnje i provrije. Meso se izreže na tanke popečke, složi na zdjelu i prelije umakom.

6. *Pržolice pirjane* (1 obrok = 464 kal)

3/4 kg pržolice	6 dkg masti
sol, papar	15 dkg luka
crvena paprika	2 dkg brašna

Pržolice se zajedno s kostima operu, tuku, sole i papre, umoče u brašno te pirjaju na masti na kojoj je ispržen na ploške rezani luk. Dolijeva se vodom, pirja dok meso postane mekano. Postupak je isti kao pod br. 3.

7. *Pržolice naglo pečene* (1 obrok = 463 kal)

3/4 kg pržolice	7 dkg masti
sol, papar	10 dkg luka

Pržolice se operu, istuku, osole, popare i stave na mast peći. Dok se pržolice peku, stavi se na mast po strani na ploške rezani luk i prži dok postane žut. Poprženi luk metne se na pržolice, a u mast se ulije malo vode, pusti prokuhati, pa se zatim taj sok nalije po pržolicama.

8. *Pisana pečenka* (1 obrok = 798 kal)

1 1/2 kg pisane pečenke	2 dkg masti
4 dkg slanine	2 dkg brašna
sol, papar	1 1/2 dl vrhnja

Pisana pečenka očisti se od kosti, loja i kožica, nabode se slaninom, soli i papri te stavi peći na mast u pećnicu. Kad je pečena, metne se na mast malo brašna, zažuti, dolije se vode, prelije vrhnjem i stavi još malo u pećnicu.

9. *Bifteki* (1 obrok = 435 kal)

3/4 kg pisane pečenke	6 dkg masti
sol, papar	5 dkg luka
brašno	

Pisana pečenka izreže se na 3 cm debele odreske koji se nožem istuku, naokolo zarežu, sole i papre, nakapaju uljem, oblože ploškama

luka i puste da malo stoje. Poslije se luk ukloni, odresci se umoče u brašno te ispeku s obje strane.

K tome se serviraju jaja, riža, razna variva, krumpir.

10. *Rostbif* (1 obrok = 446 kal)

3/4 kg rostbifa	6 dkg masti
sol, papar	15 dkg luka

Komad od rostbifa izreže se na popečke, tuče, soli, papri, a dalje se postupa kao i s pržolicama.

Ako se želi pirjati, pravi se po receptu br. 6, a ako se želi naglo ispeći, onda po receptu br. 7.

11. *Kuhani jezik iz rasola* (1 obrok = 449 kal)

1 goveđi jezik	1 glavica luka
4 dkg soli	1 mala glavica češnjaka
10 zrna borovice	zeleni peršin
voda	1 dkg salitre

Luk, peršin i češnjak sitno se košu, a borovica se istuče u mužaru. Sve se to izmiješa u tanjuru sa solju i salitrom. Jezik se tom smjesom natare. To se radi na krpi koju smo umočili u octenu vodu i dobro izažeti. Zatim se jezik u nju umota, stavi u zdjelu i pokrije daskom na koju se stavi kamen. U tom rasolu ostavi se jezik 4—5 dana, no svaki dan se okrene. Zatim se kuha 2—3 sata, što ovisi o veličini. Kad je mekan, oguli se, izreže na ploške i servira s pireom od krumpira i umakom od hrena.

12. *Kosani popečci* (1 obrok =544 kal)

1/2 kg govedine	1 jaje
1 žemička	sol, papar
1 dkg masti	8 dkg masti
1 dkg luka	mrvice
5 dkg suhe slanine	

Govedina se samelje u stroju, soli, papri, doda se razmočena i kroz stroj protjerana žemička, 1 jaje, na masti ispržen sitno kosani luk i slanina. Naprave se popečci pomoću mrvica i peku na vrućoj masti.

13. *Goveđe meso iz rasola* (1 obrok = 580 kal)

3/4 kg govedine (mekači)	5 dkg suhe slanine
rasol za divljač	4 dkg masti

2 dkg brašna
1 dkg šećera
sok od limuna

1 dl kiselog vrhnja
sol

Govedina se drži u rasolu 1—2 dana. Zatim se nabode slaninom koja se izreže na rezance. Meso se soli.

Na masti se isprži šećer, doda se zelenje iz rasola, pa kad je malo prženo, doda se meso i pirja najprije u vlastitom soku. Zatim se doda brašno i pusti zažutjeti, a onda se dolijeva rasolom i pirja dok ne bude mekano. Meso se tada izvadi, izreže na ploške, a umak se pasira, doda mu se kiselog vrhnja, malo soka od limuna, pusti da prokuha i jedan dio polije po mesu, a ostatak se servira posebno.

14. *Pisana pečenka iz rasola* (1 obrok = 621 kal)

$^3/_4$ kg pisane pečenke
rasol
5 dkg slanine
sol, papar
3 dkg masti

2 dkg šećera
zelenje od rasola
2 dkg brašna
sok od limuna
2 dl kiselog vrhnja

Pisana pečenka stavi se u rasol i pusti da stoji 1—2 dana. Rasol se napravi ovako: mrkva, peršin, celer i luk očiste se i stave kuhati u octenu vodu. Na $2^1/_2$ l vode doda se $^1/_4$ l octa, 10 dkg luka, 10 dkg mrkvice, 8 dkg peršina, 4 dkg celera, lovorov list, sol i nekoliko zrna papra. Rasol se kuha $^1/_2$ sata. Kad se ohladi, polije se po mesu i pokrije. Meso mora biti pokriveno rasolom. Nakon 2 dana se izvadi, očisti od kosti, loja i žila, nabode slaninom, soli i papri te stavi na mast pirjati. Pomalo se dolijeva rasolom i pokriveno pirja dok ne bude mekano. Za to se vrijeme na masti isprži šećer, pa kad je žut, doda se zelenje i luk iz rasola i pirja. Poslije se posipa brašnom, poprži, dolije rasolom i kuha.

Umak se pasira, doda se mesu, polije vrhnjem i pusti da prekipi. Izreže se na komade, servira s kolačićima od krumpirova tijesta, prženim okruglicama od krupice, raznim kroketima itd.

Meso se može u pećnici ispeći na masti uz lagano dolijevanje umjesto da se pirja u šerpenji.

JELA OD TELETINE

1. *Teleća pečenka* (1 obrok = 397 kal)

$^3/_4$ kg teletine ili
1 kg bubrežnjaka
5 dkg masti

sol
voda

Teletinu od buta ili bubrežnjaka operemo, osolimo i stavimo u pećnicu. Kad se malo osuši, prelije se vrućom masti i polijeva najprije vlastitim sokom, a poslije se soku doda malo vode; peče se dok bude mekano. Meso se izreže na ploške i polije sokom. Ako je bubrežnjak, izvadi se najprije bubreg, izreže na lijepe komade i stavi na zdjelu oko ostalog mesa. Meso se kod soljenja može nabosti češnjakom ili izgnječenim češnjakom natrti.

2. *Bečki popečci* (1 obrok = 775 kal)

$^3/_4$ kg teletine od buta
sol
5 dkg brašna

1 jaje
10 dkg mrvica
$^1/_4$ kg masti

Meso se izreže na odreske, na kraju nekoliko puta zareže, tuče, soli umoči u brašno, jaje, prosijane mrvice i peče u vrućoj masti. Servira se sa salatom, varivom, ukuhanim voćem i ploškicama od limuna.

3. *Naravni odresci* (1 obrok = 485 kal)

$^3/_4$ kg teletine od buta
sol
2 dkg brašna

8 dkg masti
voda

Teletina se izreže na odreske koji se na rubovima zarežu, tuku, sole, na jednoj strani umoče u brašno i u vrućoj masti s obje strane peku. Peče se najprije na pobrašnjenoj strani. U sok se stavi malo vode i pusti prokuhati.

K tomu se servira salata, rizi-bizi i variva.

4. *Prženi teleći kotleti* (1 obrok = 860 kal)

1 kg teletine
sol
5 dkg brašna

2 jaja
10 dkg mrvica
$^1/_4$ kg masti

Priređuje se jednako kao bečki popečci (br. 2).

5. *Punjena teleća prsa* (1 obrok = 625 kal)

1 kg telećih prsa
5 dkg masti

sol
2 dkg maslaca

N a d j e v:

4 dkg masti
2 žemičke
1 jaje

zeleni peršin
sol, papar

Teleća se prsa operu, meso odijeli od kosti i napravi kesa u koju se stavi nadjev, sašije i meso osoli.

Ovako priređeno meso stavi se u tepsiju, polije vrućom masti i peče uz polijevanje. Kad je skoro pečeno, namaže se maslacem i pusti da porumeni, a u sok se doda malo vode i zakuha.

Nadjev: mast se dobro miješa, doda se jaje i sitno kosani peršin, na kocke izrezane žemičke, sol, papar, mrvice i malo mlijeka ili vode.

6. Teleći kotleti (1 obrok = 634 kal)

1 kg teletine
sol
3 dkg brašna
10 dkg masti
voda

Teleći kotleti prirede se kao i naravni odresci, samo se na kosti kad su kotleti pečeni, stavi manšeta od papira.

Pridodatak: razne salate, variva i riža.

7. Berlinski popečci (1 obrok = 780 kal)

$^3/_4$ kg teletine od buta
sol
5 dkg brašna
2 jaja
$^1/_4$ kg masti

Meso se izreže na odreske koji se na krajevima urežu, istuku, osole, umoče u brašno i razmućena jaja te peku u vrućoj masti.

Pridodatak: riža, salata, varivo.

8. Carski popečci (1 obrok = 696 kal)

$^3/_4$ kg teletine od buta
2 dkg brašna
sol
8 dkg masti
2 dl vrhnja
$^1/_2$ kg očišćenoga graška

Teletina se izreže na odreske koji se sa strane zarežu, tuku, osole i umoče u brašno. Na vrućoj masti naglo se ispeku, u sok se doda malo vode i kiselog vrhnja. Grašak se posebno kuha, a kad je mekan, pomiješa se s popečcima.

9. Kuhana teletina (1 obrok = 281 kal)

$^3/_4$ kg teletine
10 dkg mrkve
6 dkg peršina
15 dkg luka
15 zrna papra
3 l vode
$^1/_4$ l octa
sol, voda

Teleće meso od buta očisti se od žila, tuče, soli, savije i umota u ubrus, zaveže i stavi u rasol kuhati.

Rasol se napravi od 3 l vode, octa, očišćenog i izrezanog zelenja te soli i papri, pa kad zavrije, kuha se u njemu meso 1 sat. U rasolu se pusti dobro ohladiti, a zatim se izvadi, izreže na ploške i prelije hladnim umakom od sardelica.

Servira se sa salatom od krumpira ili zelenom salatom.

10. Teleći kosani popečci (1 obrok = 436 kal)

$^1/_2$ kg teletine
1 žemička
1 jaje
10 dkg maslaca

Teleće meso od buta se samelje. Doda se 1 razmočena žemička koja se također protjera kroz stroj. Meso se soli i papri, doda se 1 jaje, naprave se popečci pomoću mrvica ili brašna i na maslacu ispeku.

11. Paprika — popečci (1 obrok = 579 kal)

$^3/_4$ kg teletine od buta
sol
voda
6 dkg masti
3 dkg slanine
8 dkg luka
2 žlice pekmeza od rajčice
paprika
2 dkg brašna
1 dl vrhnja

Komad od telećeg buta izreže se na popečke koji se na rubu zarežu, tuku, sole i ispeku naglo s obje strane, te stave u umak.

Umak: rastopi se na kocke izrezana slanina, na njoj se isprži sitno kosani luk, doda se paprika i brašno te pusti da zažuti. Dolije se vodom i soli, a zatim se doda rajčica i kiselo vrhnje.

JELA OD SVINJETINE

1. Kuhana svježa svinjetina (1 obrok = 721 kal)

$^3/_4$ kg svinjetine od trbuha ili lopatice
sol, voda

Svinjetina se opere i metne kuhati u slanu vodu. Obično se kuha u zelju ili repi, pa se s njima i servira.

2. Kuhana sušena svinjetina (1 obrok = 326 kal)

$^3/_4$ kg suhog mesa
sol, voda

Suho meso opere se krpicom u toploj vodi, moči u vodi i metne u kipuću vodu bez soli kuhati. Kuhati treba $1^1/_2$ sata.

Suho meso kuha se zimi u zelju, repi ili grahu, samo se prije mora blanširati.

3. Svinjski kare (1 obrok = 919 kal)

1 kg svinjetine
3 dkg masti
sol
voda

Kosti se nasijeku, meso opere, stavi malo u pećnicu, polije vrućom masit i uz polijevanje peče. Poslije se doda malo vode i pusti da sok prokuha. Meso se može prije pečenja namazati izgnječenim češnjakom. Peče se $1^1/_2$ sata.

4. Svinjski kotleti (1 obrok = 772 kal)

$^3/_4$ kg svinjetine od rebara
sol
5 dkg masti
2 dkg brašna

Svinjetina se opere, izreže na odreske koji se tuku i sole, uvaljaju u brašnu i stave peći na ugrijanu mast. Kad su pečeni, dolije se u mast malo vode i pusti prokuhati.

5. *Pržena svinjetina* (1 obrok = 1217 kal)

$^3/_4$ kg svinjetine	2 jaja
sol	10 dkg mrvica
5 dkg brašna	$^1/_4$ kg masti

Ne premasna mlada svinjetina od buta ili karea izreže se na odreske, malo se tuče, soli, umoči u brašno, jaje i mrvice te prži u vrućoj masti.

Prerađivanje tovljene svinje

(Kolinje)

U seoskim kućanstvima i većim gospodarstvima tove se svinje, pa se prerađuju u suho meso, domaću mast i kobasice. To je intenzivan i naporan posao, ali je obično praćen veseljem i zabavom. Naš ga narod naziva »kolinjem«.

Kolinje se obično obavlja u siječnju i veljači, kad je najjača zima, da se meso ne pokvari. Za kolinje se mora unaprijed pripraviti bačva u kojoj će se meso staviti u salamuru, naoštriti noževi, pribaviti umjetna crijeva i drvca za kobasice, daske, korita i lonci za kuhanje mesa. Bačvu treba oprati vrućom vodom u koju se stavi sode, dobro izribati i hladnom vodom dobro isprati. Prije nego što se stavi meso, bačva se salamurom oplahne. Rano ujutro treba pripremiti i veću količinu vode, jer se svinja pomoću smole i vode čisti od čekinja. Čekinje se uklone limenim žlicama kojima se struže po koži svinje.

K r v. Kod klanja najprije dobijemo krv. Još dok teče iz tijela svinje, brzo je treba miješati da se na zraku ne zgruša. Upotrebljava se za pravljenje krvavica i tlačenice.

C r i j e v a. Kad je svinja dobro očišćena, izvade se crijeva koja se još topla moraju rastaviti. Najprije se odreže želudac od tankoga crijeva, salo se ukloni, a debelo i tanko crijevo razrežu i dobro očiste. Važno je da se dobro operu, pa se zato pomoću kuhače moraju i okrenuti. Crijeva se stružu drvenim nožem da budu posve čista, pa se stave močiti u slanu vodu.

Ž e l u d a c se također može upotrijebiti. Zato se mora dobro očistiti, okrenuti, sluzava koža ukloniti, i kad je dobro uređen, stavi se malo sušiti u dim.

P l u ć a i j e t r a upotrebljavaju se inače u kuhinji za priređivanje jela, no kod kolinja se iskorišćuju za pravljenje kobasica, pa se zato stave kuhati.

M o z a k se također upotrebljava u kuhinji za priređivanje jela; kod kolinja se obično pirja i potroši za doručak.

G l a v a se dobro očisti; ako ne mislimo polovice glave sušiti u dimu, onda je stavimo kuhati. Nešto se mesa upotrijebi za kobasice, a nešto za hladetinu.

Noge treba također vrlo pažljivo očistiti, jer se i one kuhaju za hladetinu.

A. *Tranširanje svinje*

Kad je utroba izvađena, a glava i noge odrezane, svinja se po dužini razreže na polovicu. Polovica se objesi na hladno mjesto da se meso i slanina ukoči, jer se onda lakše reže. Najprije se odreže but i lopatica, a na njima se ostavi malo kožice i slanine. Slanini se odrežu kožice, koje se upotrijebe za kobasice, tlačenice i hladetinu. Slanina se izreže na pruge i dobro se ohladi prije nego se počne rezati za topljenje. Zatim se preostali dio svinje razdijeli na vrat, srednji kare i bijeli kare, prsa se razrežu na komade, a trbušina na dva dijela. Kod jako debelih svinja reže se trbušina za mast, a kod manje debelih stavi se u salamuru i suši. Tanke naslage slanine također se suše, pa se tako dobije slanina za nabadanje, a sušena slanina, koja je prorasla mesom, vrlo je tečna za jelo.

B. *Stavljanje mesa u salamuru*

Svi izrezani komadi stave se na stol, u zdjelu se uspe sol i šećer, pa se komad po komad mesa dobro natare solju i slaže u bačvu. Odozdo se stave veći komadi, a odozgo manji i tanji, no mora se paziti da se složi nagusto. Na to se stavi krpa, a preko nje daska i malo optereti. Drugi dan se nalije salamura. Dva dana se ne dira, a poslije toga se svaki dan meso okreće i nadgleda. Manji komadi ostanu u salamuri 14 dana, a veliki komadi i šunke i do 4 tjedna. Prije nego što se meso stavi u dim, mora se posušiti na zraku.

Salamura:

50 kg mesa	5 glavica češnjaka
$5^1/_2$ kg soli	5 dkg papra
$^1/_2$ kg šećera	5 dkg salitre
18 l vode	3 dkg paprike
5 glavica luka	3 dkg glavičice

Sol i šećer se izmiješaju pa se time natre svaki komad mesa. Luk se izreže na ploške, češnjak očisti i zgnječi, a papar malo rastuče. U vodu se stavi luk i svi navedeni pridodaci osim salitre, a kuhaju se toliko da luk bude mekan. Zatim se salamura ohladi, doda joj se salitra, i drugi dan se njome polije meso.

C. *Sušenje mesa*

Za sušenje mesa nalaze se na tavanu posebne sušionice u koje dolazi dim. Dim mora biti suh i topao, ali nikako vruć, jer se salo topi, a meso se može pokvariti. Meso se ne smije predugo ostaviti u dimu, jer pocrni i previše se osuši. Najbolje je da se meso suši samo svaki drugi dan, da se između jednoga i drugog sušenja može ohladiti. Najbolji je dim od bukovog drva; budući da u dimu ima kreozota, on djeluje antiseptično. Suho meso treba objesiti na hladno suho mjesto i zaštititi od muha. Ako se na mesu uhvati plijesan, treba ga dobro obrisati i eventualno još malo staviti u dim.

1. Krvavice

$1^1/_2$ kg mesa (glava, kožice)	1 l juhe
$2^1/_2$ l krvi	6 žemičaka
$^1/_4$ kg svježe slanine	$^1/_4$ kg luka
sol, papar	5 dkg masti
voda od češnjaka	

Žemičke se izrežu na ploške i namoče u malo mlijeka. Luk se sitno koše i isprži na masti. Češnjak se izgnječi i stavi u malo vode. Svježa se slanina sasvim sitno nareže. Kuhano meso očisti se od kosti i zajedno s kožicom protjera kroz stroj za meso.

Na namočene žemičke procijedi se krv, doda se meso, slanina, luk, voda od češnjaka i juha u kojoj se kuhalo meso. Ta se smjesa dobro izmiješa, soli i papri te stavi u napravu za pravljenje kobasice, pomoću koje se puni crijevo. Crijevo se izreže u jednako dugačke komade, a s obje strane zatvori malim drvcem.

Zatim se krvavice kuhaju. Važno je da se kuhaju pomalo da crijeva ne puknu. Kad su kuhane, izvade se iz vode i hlade. Za jelo su dobre pečene krvavice; prije pečenja treba ih staviti u toplu vodu da se ugriju, zatim obrisati, malo nabosti, premazati sirovom mašću i onda peći, i to polagano. Vrlo dobro se mogu ispeći u pećnici.

2. Jetrene kobasice

jetra, plućica	5 dkg masti
glava, kožice	35 dkg riže
voda od češnjaka	1 l juhe
20 dkg luka	sol, papar

Kuhaju se jetra, plućica, glava i kožice; zatim se očiste od kosti i protjeraju kroz stroj. Luk se koše i stavi pržiti na mast, pa kad je pržen, doda se oprana riža, nalije juhom i pusti kuhati. Kad je riža kuhana izmiješa se s mesom, doda se vode od češnjaka, soli, papra i juhe.

Dobro izmiješana smjesa stavi se u očišćena, izrezana i pripravljena crijeva kao i kod krvavica; gotove se kobasice polagano kuhaju. Kad su kuhane, izvade se iz vode i stave hladiti. Za jelo se peku, a mogu se jesti i hladne kao narezak.

3. Mesnate kobasice (pečenice)

Otpaci mesa protjeraju se kroz stroj. Slanina ($^1/_4$ od količine mesa) se posve sitno izreže i izmiješa s mesom. U vodu se stavi očišćenog i izgnječenog češnjaka. Voda od češnjaka ulije se u meso, soli i papri, dobro izmiješa te puni u tanko ili umjetno crijevo. Želimo li kobasice jesti svježe, moramo ih na čas staviti u toplu vodu da se ugriju, dobro obrisati, premazati sirovom mašću i peći. Ako ih želimo sušiti, onda meso ne smijemo samljeti na stroj, već ga režemo na kockice kao i slaninu, jer bi inače nakon sušenja bile presuhe.

4. Tlačenica

Kuha se svinjsko meso od glave, noge i vrata i kožice. Sirova slanina, kuhano svinjsko meso i kožice izrežu se na komadiće. Kuhani se govedski suhi jezik očisti i također izreže na male komadiće. Na masti se isprži kosani luk, izmiješa s mesom i jezikom, dolije se juhe, soli i papri. Tom se smjesom napuni dobro očišćen želudac, pa se sašije i stavi kuhati. Kuha se polagano 2 sata. Zatim se tlačenica izvadi, ohladi, stavi između dvije daske i malo se optereti. Pod prešom ostane nekoliko sati, i tlačenica je gotova. Mjesto juhe možemo u smjesu uliti krvi.

E. Topljenje masti

Slanina i salo izrežu se na sitne komade, samelju na stroj i stave u šerpu u kojoj ima samo malo vode. Slanina i salo tope se kod umjerene vatre, pa kad su čvarci lijepo žuti, istisnu se da izađe sva mast. Dobro je u masti popržiti na ploške rezani luk, jer se onda ona dobro prepeče i bolje se drži. Dobro ispržena mast procijedi se i spremi u posude za mast na hladno i zračno mjesto. Mast se počne topiti kod 35°C, a kad se već dižu modrikaste pare, dosegla je vrelište, tj. 120°C. Ako svinjsku mast želimo upotrijebiti za finije tjestenine, dobro ju je prokuhati s mlijekom. Čvarci koji ostanu kod topljenja masti dobri su za jelo, a mogu se upotrijebiti i za pravljenje kolača, ali samo onda ako mast nije iz njih posve istisnuta. Istisnuti čvarci upotrebljavaju se za pravljenje sapuna.

JELA OD JANJETINE

1. Pečena janjetina (1 obrok = 788 kal)

$1^1/_2$ kg mlade janjetine	sol
	8 dkg masti

Janjetina se opere, dobro osoli i na tepsiji stavi peći u pećnicu. Polije se vrućom masti, često polijeva i peče $1^1/_2$ sata.

2. Pečeni janjeći but (1 obrok = 471 kal)

1 kg janjetine	sol
3 dkg masti	

Meso se opere, osoli i stavi u pećnicu. Kad se malo posuši, polije se vrućom masti i uz polijevanje peče. Poslije se u mast doda malo vode i polijeva dok ne bude pečeno. Servira se s mladim lukom i salatom.

3. Pržena janjetina (1 obrok = 982 kal)

1 kg janjećih rebara	10 dkg mrvica
sol	5 dkg brašna
2 jaja	$^1/_4$ kg masti

Meso se izreže na kotlete koji se operu, sole, umoče u brašno, jaja i mrvice te peku u vrućoj masti.

4. Janjetina u umaci (1 obrok = 853 kal)

$1^1/_2$ kg janjetine (but)	2 dkg brašna
3 dkg slanine	2 dl vrhnja
sol	voda
3 dkg masti	

Janjetina se opere, nabode, osoli i metne peći. Polije se vrućom masti i peče tri četvrt sata uz polijevanje. Na masti se poprži brašno, dolije vodom, but se polije vrhnjem i stavi ponovo malo u pećnicu da prekipi. Zatim se izreže na komadiće i servira.

JELA OD PERADI

1. Kuhana kokoš (1 obrok = 270 kal)

1 kokoš

Od kuhane kokoši dobije se izvrsna juha, kako je to opisano na str. 122, a meso se tranšira i servira s toplim umakom od hrena i na masti pečenim krumpirom. Izrezano meso može se propirjati na luku i napraviti rizoto koji se servira sa zelenom salatom. Rizoto se posipa ribanim parmezanom.

2. Rizoto od sitniša (1 obrok = 431 kal)

50 dkg sitniša od peradi	40 dkg riže
6 dkg masti	voda
12 dkg luka	3 dkg parmezana

Sitniš starije peradi najprije se malo kuha, a zatim se stavi na mast na kojoj je ispržen sitno kosani luk. Kad se meso malo propirjalo, doda se riža, dolije voda, soli se i papri te pirja dok bude mekano. Kad se stavi na zdjelu, posipa se parmezanom ili se ribani parmezan servira posebno na tanjuriću.

3. Pečeni pilići (1 obrok = 460 kal)

2 pileta (1 kg)	2 dkg maslaca
sol	voda
5 dkg masti	

Pilići se očiste, operu, osole i prirede za pečenje. Priređeni pilići stave se u tepsiju tako da najprije leže na prsima, a kasnije se okrenu i dalje peku. Kad su se u pećnici malo posušili, preliju se vrućom masti i uz često polijevanje peku dok budu mekani. Kad su pečeni, doda se na svako pile malo maslaca i ostave se još malo u pećnici. U umak se stavi malo vode i pusti prekipjeti.

Pilići se razrežu, ukrase zelenim peršinom, a na batake se stavi ukras od papira.

4. Prženi pilići (1 obrok = 790 kal)

2 pileta ($^1/_2$ kg)	2 jaja
sol	20 dkg masti
10 dkg brašna	20 dkg mrvica

Pilići se očiste, osole i prirede za paniranje. Svaki komad umoči se brašno, jaje i mrvice te prži na masti da bude svijetložut. Serviraju se sa zelenim peršinom uz fino varivo, različite salate, a može se dodati i kuhano voće.

5. Paprikaš od peradi (1 obrok = 414 kal)

2 pileta (patka ili guska) ($^3/_4$ kg)	1 dkg brašna
4 dkg masti	sol, voda
20 dkg luka	pekmez od rajčice
crvena paprika	1 dl kiselog vrhnja

Na vruću mast stavi se na ploške rezani luk, prži svijetložuto pa se doda malo paprike. Razrezana perad soli se i metne na luk. Najprije se pirja u vlastitom soku, zatim se pobrašni, a kad je brašno popržено, dolije se vodom i stavi malo pekmeza od rajčica. Pirja se pokriveno dok bude mekano, i doda se vrhnje.

RAZLIČITA JELA S MESOM

1. Sarma (1 obrok = 642 kal)

$^1/_4$ kg govedine	6 dkg riže
$^1/_4$ kg svinjetine	2 dkg masti
1 kg kiselog zelja	2 dkg luka
4 dkg masti	1 jaje
3 dkg brašna	sol, papar
2 dkg luka	crvena paprika

Meso se opere i sitno koše. U nj se metne sitno kosanog luka isprženog na masti, na koju se stavi riža. Na pola pirjana riža i jaje doda se mesu. Zatim se soli i papri, dobro izmiješa, pa se u svaki list kiselog zelja umota malo mesa. Preostalo zelje izreže se na rezance. Zatim se napravi zafrig, pa kad zažuti, isprži se sitno kosani luk i dolije najprije hladnom, a poslije toplom vodom. Na zafrig se stavi zelje i sarma pa se pusti da kuha. Doda se malo crvene paprike.

2. Sarma od slatkog zelja (1 obrok = 750 kal)

1 kg zelja	1 jaje
$^1/_4$ kg svinjetine	3 dkg masti
$^1/_4$ kg govedine	3 dkg brašna
2 dkg luka	2 dkg luka
10 dkg riže	10 dkg pekmeza od rajčice
zeleni peršin	2 dl kiselog vrhnja

Zelje se popari da listovi omekšaju. Svinjetina i govedina košu se i stave na mast na kojoj je ispržen sitno kosani luk i zeleni peršin. U listove zelja uvije se meso, naprave se sarme koje se stave u umak od rajčice i kuhaju. Kad su kuhane, doda se kiselo vrhnje i prokuha.

3. *Kološvarski kupus* (1 obrok = 1208 kal)

1 kg kiselog zelja	1/2 kg svinjetine
4 dkg masti	3 dkg masti
15 dkg luka	5 dkg luka
crvena paprika	sol, papar
2 dkg masti	10 dkg suhe slanine
20 dkg riže	2 dl kiselog vrhnja

Na masti se pirja na ploške rezani luk. Kad zažuti, doda se malo crvene paprike i izrezano zelje, pa se pirja dok bude mekano. Svinjetina se opere, samelje te pirja na masti i sitno kosanom luku. Soli se i papri. Riža se obriše i na masti malo popрži, dolije se vodom i na pola pirja.

Kad je sve priređeno, slaže se u vatrostalnu zdjelu red mesa, red zelja, red riže, pa opet meso, zelje i riža. Odozgo se stavi na ploške izrezana slanina, prelije vrhnjem i stavi u pećnicu dok slanina zažuti.

4. *Musaka od kiselog zelja* (1 obrok = 761 kal)

1 kg kiselog zelja	5 dkg riže
10 dkg slanine	50 dkg suhog mesa
10 dkg luka	2 dl vrhnja
sol, papar	4 dkg masti

Na masti se popрži šećer, na koji se stavi na rezance izrezano kiselo zelje i pirja dok bude mekano. Suha se slanina izreže u male kockice i popрži; na nju se stavi sitno kosani luk, oprana ili obrisana riža i uz miješanje prži. Dolije se vodom i pusti pirjati dok bude mekana. Suho meso stavi se u međuvremenu također kuhati. Kad je kuhano, isjecka se. Kad je sve mekano, slaže se u vatrostalnu zdjelu red pirjanog zelja, red riže, red kosanog mesa. Na svaki red stave se 2 žlice vrhnja. Odozgo se nalije kiselog vrhnja. Peče se u pećnici.

5. *Sekeli gulaš* (1 obrok = 845 kal)

3/4 kg svinjetine	1/2 kg kiselog zelja
4 dkg masti	1 dl kiselog vrhnja
15 dkg luka	sol, papar, crvena paprika

U masti se isprži na ploške rezani luk, doda se crvene paprike, stavi se na kocke rezana svinjetina, soli se i papri. Kad je meso na pola mekano, doda se na rezance izrezano kiselo zelje. Podlijeva se vodom i pirja dok bude mekano. Na kraju se doda kiselog vrhnja.

6. *Ričet s mesom* (1 obrok = 667 kal)

1/4 kg suhog mesa	4 dkg masti
1/4 kg graha	3 dkg brašna
1/4 kg ječmene kaše	papar
3 dkg luka	

Bijeli grah i ječmena kaša (prekrupa) očiste se i svako napose mekano skuha. Meso se opere i kuha zajedno s grahom, luk se sitno koše, izmiješa s masti i brašnom te stavi u grah. Kad je grah kuhan, doda se ječmena kaša i papri.

7. *Musaka od krumpira* (1 obrok = 825 kal)

1 1/2 kg krumpira	2 jaja
50 dkg govedine	2 dl vrhnja
10 dkg luka	sol, papar
5 dkg masti	

Krumpir se u lupini skuha, oguli i izreže na ploške. Meso se skoše i na masti, na kojoj je popržen sitno kosani luk, mekano pirja. Vatrostalna zdjela namaže se mašću i u nju se složi red krumpira, red pirjanog kosanog mesa. Svaki se red soli i papri. Jaja se dobro razmute i izmiješaju s vrhnjem, pa se time prelije musaka. Peče se u pećnici.

8. *Punjene rajčice* (1 obrok = 783 kal)

	Umak:
8 rajčica	
1/4 kg govedine	1/2 kg rajčica
1/4 kg svinjetine	4 dkg masti
4 dkg masti	4 dkg brašna
2 dkg luka	šećer
10 dkg riže	2 dl vrhnja
sol, papar	

Okrugle se rajčice operu, izdubu i nadjenu ovim nadjevom: Meso se opere, koše i stavi na mast na kojoj je ispržen sitno kosani luk. Kad se meso prepirjalo, doda se oprana riža, dolije vodom, soli se, papri i pirja. Pirjano meso i riža stave se u rajčice.

Punjene rajčice slože se u vatrostalnu zdjelu, poliju vrhnjem i stave peći u pećnicu. Za to se vrijeme napravi zafrig, doda se pasirana rajčica, malo šećera i kuha 1/4 sata. Zatim se servira k punjenim rajčicama.

9. *Punjena paprika* (1 obrok = 533 kal)

	Umak:
8 zelenih paprika	
1 jaje	1 kg rajčica
vrela voda	4 dkg masti
30 dkg mesa	4 dkg brašna
3 dkg masti	šećer
1 dkg luka	1 dl kiselog vrhnja
zeleni peršin	
5 dkg riže	
1 dkg masti	
sol	

Zelena se paprika izdube, opere i popari vrelom vodom.

Napravi se nadjev kojim se paprike napune i stave u umak kuhati. Na kraju se doda kiselo vrhnje.

Nadjev: svinjetina se skoše i metne na mast na kojoj se pirjao sitno kosani luk i zeleni peršin. Meso se pomiješa s rižom koja se posebno pirjala na masti. U nadjev se doda 1 jaje, soli i papra.

Umak: rajčica se opere, zgnječi i kuha u vlastitom soku. Kad je mekana, pasira se, metne na zafrig, soli se i doda šećera po ukusu. Kad su paprike kuhane, ulije se kiselo vrhnje.

10. *Punjene korabice* (1 obrok = 850 kal)

8 korabica	Umak:
1/4 kg govedine	1/2 kg rajčica
1/4 kg svinjetine	4 dkg brašna
4 dkg masti	4 dkg masti
2 dkg luka	šećer
10 dkg riže	2 dl vrhnja
sol, papar	

Korabice se ogule, izdubu, operu i stave kuhati u vruću slanu vodu. Kad su gotovo kuhane, napune se pirjanim kosanim mesom koje se izmiješa s malo propirjanom rižom. U međuvremenu se napravi umak od rajčica u koji se zatim slože punjene korabice i kuhaju pola sata. Umaku se na kraju doda kiselo vrhnje.

11. *Punjene jurgete* (1 obrok = 843 kal)

jurgete	Umak:
1/4 kg govedine	1/2 kg rajčica
1/4 kg svinjetine	4 dkg masti
4 dkg masti	4 dkg brašna
2 dkg luka	šećer
10 dkg riže	2 dl vrhnja
sol, papar	

Jurgeta treba uzeti toliko, da se mogu izrezati na 8 komada u duljini od 5—6 cm. Jurgeta se oguli, izdube i puni nadjevom te u cijelom kuha u umaku od rajčica. Kad je kuhana, izreže se na komade, a u umak se stavi vrhnje.

12. *Sataraš* (1 obrok = 443 kal)

10 dkg masti	10 dkg paprika
10 dkg luka	50 dkg krumpira
1 kg rajčice	sol, papar

Na masti se pirja na ploške rezani luk. Kad zažuti, doda se na rezance izrezana paprika i rajčica, a zatim se pirja dok bude sve mekano. Za to se vrijeme kuha oguljeni, na ploške izrezani krumpir, pa kad je mekan, ocijedi se i stavi u rajčicu i papriku. Soli se i papri.

13. *Polpeti* (1 obrok = 786 kal)

50 dkg svinjetine	1 jaje
1 žemička	brašno
sol, papar	10 dkg masti
1 dkg masti	umak od rajčice
1 dkg luka	1 dl vrhnja

Svinjetina se opere i koše. Zatim se doda razmočena pasirana žemička, jaje, na masti ispržen sitno kosani luk, sol i papar. Od toga se prave mali popečci, uvaljaju u brašno i peku na vrućoj masti. Nakon toga napravi se umak od rajčice i u nj se stave polpeti. Doda se kiselo vrhnje i pusti da prokuha.

14. *Đuveđe* (1 obrok = 1042 kal)

10 dkg masti	1 kg rajčice
10 dkg luka	50 dkg svinjetine
25 dkg riže	sol, papar
8 paprika	2 dl kiselog vrhnja

Riža se na pola pirja. Na tepsiji se ugrije mast i na njoj zažuti na ploške rezani luk. Rajčice se operu, očiste i režu na ploške. Paprika se popari, očisti i reže na rezance. Na zažućeni luk stavi se red na ploške izrezanih rajčica, malo pirjane riže, zatim red izrezane paprike, onda opet rajčica, riže i paprike dok se sve ne potroši. Najgornji i najdonji red treba da budu rajčice. Svaki red se malo soli i papri.

Oprana svinjetina izreže se u popečke, soli i složi na đuveđe te metne peći u pećnicu. Kad se malo zapeče, polije se vrhnje i dalje peče u pećnici dok meso nije pečeno. Najbolje je ako se to pravi u vatrostalnoj zdjeli u kojoj se i servira.

PRIDODACI MESU

1. *Pirjana riža* (1 obrok = 294 kal)

25 dkg riže	3 dkg luka
3 dkg masti	voda, sol

Očišćena, oprana i osušena riža isprži se malo u vrućoj masti, u kojoj se prži cijela glavica luka. Posoli se, dolije dvostruko toliko vode koliko ima riže i pusti se da se pokriveno pirja bez miješanja, dok riža ne postane mekana.

Servira se uz kuhano i pirjano meso.

2. *Riža s rajčicom* (1 obrok = 310 kal)

25 dkg riže	3 dkg luka
sol	1/4 kg rajčice ili
3 dkg masti	5 dkg pekmeza od rajčice

Riža se pirja kao pod br. 1. samo se mjesto vode dolije pasiranom rajčicom ili vodom u kojoj je razmućen pekmez od rajčice.

Služi kao pridodatak kuhanom i pirjanom mesu.

3. *Rizi-bizi* (1 obrok = 323 kal)

25 dkg riže	10 dkg graška (očišćenog)
3 dkg masti	2 dkg parmezana
sol, voda	

Riža se pirja kao pod br. 1. Posebno se u vodi kuha grašak, pa kad je mekan, izmiješa se s rižom. Servira se s parmezanom.

Može služiti kao pridodatak kuhanom ili pirjanom mesu, a može biti i samostalno jelo uz pridodatak zelene salate, samo se u tom slučaju količine moraju povećati.

4. *Pržena krupica* (1 obrok = 335 kal)

1/4 kg krupice
5 dkg masti
voda
sol

Krupica se prži na masti dok postane žuta, zatim se osoli, dolije vodom i pirja dok ne bude mekana.

Servira se uz kuhano i pirjano meso.

5. *Pržene okrugljice od krupice* (1 obrok =562 kal)

8 dkg slanine
1/4 l mlijeka
10 dkg krupice
sol
1 jaje
5 dkg mrvica
10 dkg masti

Slanina se izreže na kocke i stavi u mlijeko. Kad mlijeko zavrije, ukuha se krupica, stavi se malo soli i pusti ohladiti. Poslije se doda jaje, prave se okrugljice, uvaljaju u mrvice i prže na masti.

Servira se kao pridodatak kuhanoj govedini uz umak.

6. *Trganci*

Okrajci tijesta od savijače trgaju se prstima u veličini žličnjaka i ukuhavaju u slanu vodu. Kuhaju se pet minuta, ocijede, operu i stave na mast. Količina masti odredi se prema količini tijesta koje je ostalo od savijače.

Mogu biti pridodatak kuhanom i pirjanom mesu.

7. *Prženi trenci* (1 obrok = 383 kal)

20 dkg brašna
1 jaje
8 dkg masti
sol, voda

Od brašna, jaja i malo vode umijesi se tvrdo tijesto i sitno koše. Trenci se stave na vruću mast, poprže, doliju vodom, sole i mekano pirjaju.

Prženi trenci dobar su pridodatak kuhanom i pirjanom mesu.

8. *Mlinci*

Od brašna i vode umijesi se tijesto, pa se razvalja na manje mlince koji se ispeku na tepsiji u pećnici. Poslije se izlome, popare kipućom slanom vodom, ocijede te začine mašću pečene guske ili pure. Mlinci se mogu izraditi i od tijesta koje ostane od savijače.

Serviraju se uz pečenu puru, gusku ili patku.

9. *Pire od graha* (1 obrok = 272 kal)

25 dkg graha
češnjak
3 dkg masti

Grah se probere, opere i stavi kuhati. Kad je mekan, pasira se. Na masti se popprži malo sitno kosanog češnjaka, stavi se u pasirani grah i miješa na vatri dok se dobro ugrije. Soli se i papri. Može se u zdjeli još začiniti i mašću na kojoj je ispržen luk. Servira se uz kuhano i pirjano meso.

10. *Pire od suhog graška i leće* (1 obrok = 280 kal)

25 dkg sočivica
3 dkg masti, češnjak

Sočivice se očiste, operu i stave kuhati. Kad su mekane, pasiraju se. Na masti se isprži malo sitno kosanog češnjaka i stavi u sočivice. Soli se, papri i miješa na štednjaku.

Pire se može servirati uz kuhano i pirjano meso.

11. *Pirjana mrkva* (1 obrok = 225 kal)

1 kg mrkve
4 dkg masti
zeleni peršin
2 dkg šećera
sol
voda

Mrkva se očisti, opere, izreže na rezance, prokuha u vodi, ocijedi i stavi na mast na kojoj se zažutio šećer. Zatim se doda sitno kosanoga zelenog peršina, dolijeva vodom i pokriveno pirja. Ako je mrkva mlada, ne treba je prokuhati nego odmah staviti na mast, dolijevati i pirjati.

Može se servirati k mesu priređenom na različite načine.

12. *Pirjane rajčice* (1 obrok = 303 kal)

1 kg rajčice
1 dl ulja
češnjak
zeleni peršin
3 dkg mrvica
sol, papar

Na vruće ulje stavi se sitno kosani češnjak i zeleni peršin, pa kad se malo popprži, metnu se oprane raspolovljene rajčice, soli se i papri te pirja 1 sat. Poslije se dodaju mrvice i još se malo pirja. To je vrlo dobar pridodatak mesu uz rižu. Osobito je dobar uz kuhano meso.

13. *Pirjane mahune* (1 obrok = 187 kal)

4 dkg masti
1 kg mahuna
sol
papar

Mahune se očiste, operu, izrežu i stave na mast pirjati. Sole se i papre te dolijevaju vodom dok postanu mekane.

Izvrstan su pridodatak kuhanom i pečenom mesu.

14. *Pirjana korabica* (1 obrok = 180 kal)

1 kg korabice
4 dkg masti
zeleni peršin
sol, papar

Korabica se oguli, izreže na rezance i stavi na mast pirjati. Doda se sitno kosani zeleni peršin, soli se i papri te pomalo dolijeva vodom. Servira se uz kuhano i pečeno meso.

15. *Pirjani grašak* (1 obrok = 320 kal)

1 kg graška
4 dkg masti
zeleni peršin
2 dkg šećera
voda

Grašak se očisti, opere i stavi na mast na kojoj se zažutio šećer, zatim se doda sitno kosani peršin i pokriveno pirja.

Najbolji je pridodatak kuhanom i pečenom mesu.

16. *Pirjano kiselo zelje* (1 obrok = 235 kal)

1 kg kiselog zelja
3 dkg šećera
sol
5 dkg masti
papar
voda

Mast se ugrije i u njoj se zažuti šećer. Zelje se izreže na rezance, stavi na mast i šećer, soli i papri, te uz lagano dolijevanje vode pirja dok bude mekano.

Na takav način priređeno zelje dobar je pridodatak kuhanom suhom mesu i kuhanoj govedini uz pridodatak od krumpira.

17. *Pirjano crveno zelje* (1 obrok = 243 kal)

1 kg zelja
6 dkg masti
3 dkg šećera
sol, papar
voda

Priređuje se kao kiselo zelje pod br. 16.
Izvrstan je pridodatak uz pečenu perad.

18. *Jela od krumpira*

Sva jela od krumpira izvrstan su pridodatak svakom mesu, na bilo koji način priređenom. Vidi str. 142.

19. *Salate*

Sve vrste salata izvrstan su pridodatak pečenom i prženom mesu. Vidi str. 157.

20. *Kuhane tjestenine*

Rezanci, žličnjaci, tvornički rezanci i makaroni, kao i druge kuhane tjestenine i jela od brašna izvrstan su pridodatak pirjanom mesu. Vidi str. 161.

SLATKA JELA

Nauka o prehrani ne smatra da slatka jela moraju služiti kao dopuna kompletnom jestveniku za objed, kako je dosad bio običaj, već da mogu biti glavno jelo i za objed i za večeru, jer se mnoga od njih mogu uvrstiti u punovrijednu hranu. To se osobito odnosi na kuhana slatka jela koja uz dobru hranjivu (gustu) juhu daju za jedan obrok dovoljno hranjivih tvari. Uz kompletan jestvenik servirat ćemo za objed samo lagana slatka jela koja nemaju veliku hranjivu vrijednost, kao što su različiti flameriji, voćne kreme, kompoti, varenci ili nabujci, jer su oni lagani i ne preopterećuju želudac.

Slatka se jela razlikuju dakle po svojoj hranjivoj vrijednosti; zatim neka zahtijevaju veći neka manji novčani izdatak; na kraju, postoje velike razlike u njihovoj probavljivosti: neka su slatka jela posve lako probavljiva, a neka teže, pa ih osobe sa slabom probavom ne smiju ni uživati. Prema tome, moramo znati birati slatka jela; pritom ćemo uzeti u obzir sve dnevne obroke, pa na primjer suvišak slatkih jela priređen o podne razdijeliti djeci za užinu ili servirati za večeru. Zato količina slatkih jela nije ovdje tačno određena za 4 obroka; domaćica će sama prema svojim prilikama, na osnovi iskustva zaključiti za koliko joj obroka može poslužiti pojedino slatko jelo. Ako hranjiva vrijednost cijele količine prekorači potrebu kalorija za objed, suvišak slatkog jela spremit će i razdijeliti za druge obroke. Zbog toga nisam ni izračunala kalorije za 1 obrok, već samo za cijelu količinu.

Za dnevnu prehranu dopušta nauka samo kuhana slatka jela ili pečene kolače; različite poslastice smatra za dnevnu prehranu ne samo nepotrebnim, već i štetnim zdravlju. One se naravno smiju jesti, ali samo povremeno kao i sva sladokusna jela.

Mnoga slatka jela mogu se u dnevnoj prehrani servirati odmah iza juhe, ali neka mogu biti glavno jelo (bez juhe), pa se onda poslije njih servira voće i sir. Kad je slatko jelo glavno, onda mu treba povećati količinu. Slatko jelo kao glavno, sirovo povrće, juha i voće čine kompletni jestvenik za objed.

U kompletnom jestveniku za objed, u kojem je meso pridodatak varivu, servira se slatko jelo poslije mesa kao završetak.

Kalorična vrijednost slatkih jela izračunata je za cijelu smjesu, pa prema tome na koliko se obroka jelo podijeli, podijeli se i vrijednost kalorija.

1. *Rezanci s orasima* = **2120 kal**

30 dkg brašna
1 jaje
sol, voda
3 dkg masti
5 dkg oraha
10 dkg šećera

Od brašna, jaja, soli i malo vode umijesi se tijesto za rezance, pusti se osušiti te se izreže na rezance koji se kuhaju u slanoj vodi. Kad su kuhani, ocijede se, operu i stave na 3 dkg vruće masti.

Orasi se očiste, samelju i izmiješaju sa šećerom. Rezanci se stave na zdjelu, posipaju orasima ili se orasi posebno serviraju.

2. *Rezanci s makom* = 2166 kal

30 dkg brašna
1 jaje
sol, voda
3 dkg masti
10 dkg maka
5 dkg šećera

Priređuje se kao pod brojem 1, samo se pospu samljevenim makom i šećerom umjesto orasima.

3. *Rezanci s mlijekom* = 2224 kal

1¼ l mlijeka
10 dkg maslaca
5 dkg šećera
2 žumanca
¼ l mlijeka
5 dkg šećera
3 dkg šećera za posipanje

Tijesto se umijesi kao pod br. 1, no ne razvalja se tako tanko, a reže se na uže rezance.

U mlijeko se stavi maslac i šećer. Kad mlijeko zavrije, ukuhaju se rezanci koji se kuhaju tako dugo dok mlijeko ne pokipi. Vatrostalna zdjela namaže se maslacem i u nju se stave kuhani rezanci. Žumanci, mlijeko i šećer se pomiješaju, pa se tim prelivom poliju rezanci i peku u pećnici. Kad zažute, pospu se šećerom i serviraju.

4. *Rezanci sa sirom* = 2482 kal

30 dkg brašna
1 jaje
sol, voda
50 dkg sira
2 dkg mrvica
2 dkg masti
2 dkg maslaca
2 dl vrhnja

Rezanci se umijese i priređe kao pod br. 1.

Sir se zdrobi, pa se u zdjelu koja odolijeva vatri slaže jedan red rezanaca, jedan red sira, polije se vrhnjem i tako, dok se sve ne potroši. Zatim se metne u pećnicu da se dobro ugrije; prije nego što se nosi na stol, polije se vrućim maslacem na kojem smo ispržili malo mrvica. Uz to se servira tučeni šećer.

5. *Okrugljice od šljiva I* =2434 kal

50 dkg krumpira
15 dkg brašna
3 dkg maslaca ili masti
1 jaje, sol
50 dkg šljiva
voda
6 dkg masti
4 dkg mrvica

Krumpir se kuha, oguli, protjera kroz stroj za meso ili kroz prešu za krumpir. Dok je još topao izradi se na dasci s brašnom, maslacem, jajetom i soli u glatko tijesto koje se izvalja i reže u četvorine. U svaku četvorinu umota se dobro obrisana šljiva.

Okruglice se kuhaju u slanoj vodi 5 minuta, ocijede i poliju maslacem u kojem smo popržili mrvice.

Uz to se servira šećer, da svatko može zasladiti po volji.

6. *Okrugljice od šljiva II* = 2424 kal

3 dl vode
3 dkg maslaca
15 dkg brašna
sol, jaje
75 dkg šljiva
8 dkg maslaca
8 dkg mrvica
šećer za posipanje

U vodu se stavi maslac i sol te pusti zavreti. Zatim se doda brašno i smjesa se miješa kod umjerene vatre tako dugo dok se ne počne ljuštiti od kuhače. Smjesa se ohladi pa se u nju utuče jaje; kad je glatka, stavi se na dasku, napravi se deblji valjak, reže na ploške, a u svaku plošku umota se obrisana šljiva. Okrugljice se ukuhaju u kipuću slanu vodu, kuhaju se 5 minuta, izvade na zdjelu i začine maslacem na kojem su ispržene mrvice. Uz to se servira šećer, da svatko može zasladiti po volji.

7. *Okrugljice od kajsija* = 2266 kal

Priređuju se kao okrugljice od šljiva (br. 6), no umjesto šljiva uzmu se sitne kajsije, a koštice zamijenimo komadićem šećera.

8. *Češke okrugljice od kajsija* = 2328 kal

2 žemičke
1 jaje
3 dkg maslaca
10 dkg brašna
75 dkg kajsija
15 dkg kravljeg sira
10 dkg maslaca
8 dkg šećera

Žemičke se izrežu i namoče u vodu. Kad se izažmu, stave se na dasku u brašno, doda se maslac i jaje, pa se izmijesi glatko tijesto, koje se zatim oblikuje u deblji valjak i reže na ploške. U svaku plošku umota se marelica (šljiva ili trešnja). Okrugljice se kuhaju u slanoj vodi i stave u zdjelu. Posebno se servira zdrobljeni kravlji sir, a u posudi za umak vrući rastopljeni maslac. Okrugljice se na tanjuru vilicom razdijele, posipaju šećerom i sirom te poliju maslacem.

9. *Jastučići punjeni pekmezom* = 2304 kal

30 dkg brašna
1 jaje
sol, voda
8 dkg maslaca
5 dkg mrvica
15 dkg pekmeza od šljiva ili marelica
bjelance

Umijesi se tijesto za rezance, tanko se izvalja, izreže na četvorine, rubovi se namažu bjelancem, a u sredinu se stavi pekmez. Drugom četvorinom se pokrije, dobro zalijepi i ponovo izreže kotačićem.

Jastučići se kuhaju u slanoj vodi 20 minuta, izvade na zdjelu i poliju maslacem na kojem su ispržene mrvice.

10. *Jastučići punjeni sirom* = 3074 kal

30 dkg brašna
1 jaje
sol, voda
bjelance
8 dkg maslaca
5 dkg mrvica

Nadjev:

6 dkg maslaca
4 dkg šećera
1 jaje

25 dkg sira
2 dkg grožđica
$1/2$ dl vrhnja

Napravi se tijesto kao pod brojem 9, no umjesto pekmeza stavi se nadjev koji se napravi ovako:

Maslac se dobro miješa sa šećerom, doda se jaje, pasirani sir, očišćene grožđice i vrhnje. Dalje se radi kao pod br. 9..

11. Štruklji = 2680 kal

30 dkg brašna
sol
mlaka voda

1 žlica ulja
6 dkg masti
4 dkg mrvica

Nadjev:

3 dkg masti
2 žumanca
25 dkg sira

$1/4$ dl vrhnja
2 bjelanca (snijeg)

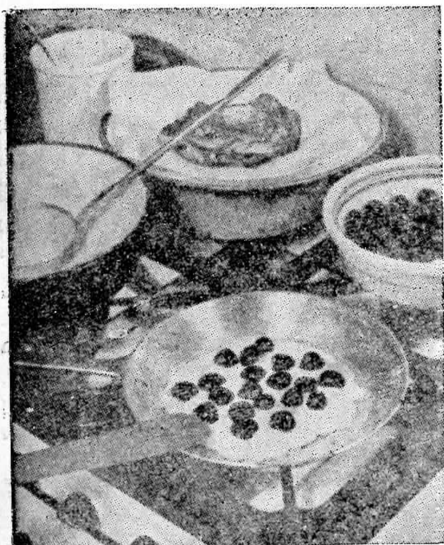
Napravi se tijesto za savijaču (vidi str. 193), razvuče, nadjene do polovice i savije. Kuhačom se prave mali jastučići koji se kuhaju $1/4$ sata u slanoj vodi. Kada se izvade, poliju se mašću i ispirženim mrvicama.

Nadjev: mast se dobro miješa, zatim se dodaju žumanci, mrvljeni sir, vrhnje i na kraju snijeg.

12. Palačinke = 1826 kal

15 dkg brašna
1 jaje

3 dl mlijeka
sol
6 dkg masti
10 dkg marmelade
1 dl vrhnja
šećer



Palačinke sa trešnjama

U jaje se dodaje naizmjence brašno i mlijeko i dobro se miješa da ne ostanu grudice od brašna. Tijesto se soli. U tavi za palačinke ugrije se mast i ulije toliko tijesta da dno bude tanko prekriveno tijestom. Palačinka se peče najprije na jednoj, a onda na drugoj strani. Palačinke se namažu marmeladom, saviju i slože u čvrstu zdjelu, pošećere i poliju vrhnjem te stave u pećnicu dok zažute. Iz te se smijese može načiniti 8 palačinka.

Pečene palačinke mogu se namazati samo marmeladom, saviti i posipati šećerom.

13. Palačinke sa sirom = 2420 kal

Smjesa za palačinke kao pod br. 12.

Nadjev:

3 dkg maslaca
3 dkg šećera
1 žumance
10 dkg sira

2 žlice vrhnja
korica od limuna
1 dl vrhnja

Pečene palačinke nadjenu se nadjevom, saviju, slože na zdjelu, poliju kiselim vrhnjem i stave u pećnicu.

Nadjev: miješa se maslac, šećer i žumance te doda pasirani sir, malo vrhnja, sitno kosane korice od limuna i snijeg.

14. Krem-palačinke = 1574 kal

8 dkg maslaca
5 žumanaca
5 dkg šećera
5 dkg brašna

korica od limuna
3 dl mlijeka
snijeg od bjelanca
šećer s vanilijom

Maslac se miješa sa šećerom dok ne postane pjenast, pa mu se dodaju žumanci i limunova korica. Kad je dobro izmiješano, dodaje se naizmjence brašno i mlijeko i na kraju snijeg.

Od te smjese peku se palačinke samo na jednoj strani i stavljaju u zdjelu tako da pečena strana dođe na onu, koja nije pečena. Svaka palačinka posipa se s malo vanilin-šećera. Kad su sve ispečene ugriju se u pećnici.

15. Drobljenac od brašna = 2587 kal

4 žumanca
5 dkg šećera
korice od limuna
sol
$1/2$ l mlijeka

25 dkg brašna
4 bjelanca (snijeg)
8 dkg masti za pečenje
3 dkg šećera za posipanje

Izmiješaju se žumanci, šećer, sol, sitno kosana limunova korica, brašno i mlijeko te se doda snijeg. Smjesa se stavi u tepsiju u kojoj smo ugrijali mast, i peče u pećnici. Kad zažuti na donjoj strani, okrene se na drugu stranu, opet malo ispeče, a onda se na štednjaku drobi na sitne komadiće. Stavi se na zdjelu, popisa šećerom i servira sa sokom od malina ili nekim kompotom. U smjesu se može staviti i malo grožđica.

16. Drobljenac od krupice = 2198 kal

$1/4$ l krupice
$1/2$ l mlijeka
2 jaja
4 dkg šećera

6 dkg masti
sok
3 dkg šećera za posipanje

Žumanci i šećer se izmiješaju, dodaju se mlijeko i krupica naizmjence, pa sve stoji 2 sata. Zatim se dobro izmiješa, doda se snijeg, ulije se u tepsiju na vruću mast i stavi peći. Nakon toga postupa se kao kod drobljenca pod br. 15.

17. *Bezlamača od kukuruznog brašna* = 4531 kal

1 l mlijeka
4 jaja
10 dkg šećera
sol, 2 dkg pjenice
korice od limuna
10 dkg oraha
50 dkg kukuruznog brašna
8 dkg masti

U 1 l mlijeka razmute se 4 žumanca i 10 dkg šećera, doda se sitno kosana limunova korica, malo soli, pjenica i kukuruzno brašno te pusti da stoji 2 sata. Zatim se doda čvrsti snijeg i sitno izrezani orasi. Smjesa se stavi peći u vruću mast. Kad je pečena, namaže se kiselim vrhnjem i ostavi još malo u pećnici.

18. *Fina bazlamača* = 2508 kal

5 dkg maslaca
3 žumanca i snijeg
6 dkg šećera
$^1/_4$ l mlijeka
korice od limuna
20 dkg brašna
6 dkg masti
1 dl kiselog vrhnja

Maslac se sa šećerom i žumancima najprije dobro miješa, onda se doda limunova korica, mlijeko, brašno, snijeg i malo soda-bikarbone, pa se smjesa stavi peći u dobro zamaštenu tepsiju. Kad je pečena, namaže se vrhnjem ili marmeladom i razreže u četvorine. Umjesto soda-bikarbone može se dodati 1 dkg pjenice.

19. *Zlijevka od kukuruznog brašna* =3226 kal

$^1/_2$ l kukuruznog brašna
1 l mlijeka
2 dkg pjenice
sol
7 dkg masti
2 žumanca
10 dkg šećera
2 dl kiselog vrhnja
korica od pola limuna
snijeg od 2 bjelanca

Kukuruzno brašno pomiješa se s mlijekom u kojem se razmuti pjenica, soli se i pusti da stoji 1 sat. Zatim se miješaju žumanci, šećer, vrhnje, i sitno kosana limunova korica, doda se kukuruzno brašno, mlijeko i snijeg od 2 bjelanca te stavi peći u tepsiju u kojoj je ugrijana mast. Kad je smjesa pečena, namaže se marmeladom i izreže na četvorine.

20. *Ploške od vrhnja* = 1285 kal

4 žumanca
4 žlice (pune) šećera
4 žlice (slabije) brašna
4 žlice kiselog vrhnja
korica od limuna
4 bjelanca (snijeg)
12 dkg pekmeza
malo soda-bikarbone

Žumanci i šećer dugo se miješaju, poslije se doda sitno kosana limunova korica, vrhnje, brašno i snijeg i na vršku noža soda-bikarbone.

Tepsija se namaže mašću i pospe brašnom. U nju se stavi smjesa i peče. Kad je pečena, namaže se marmeladom i izreže na četvorine.

21. *Češki uštipci* = 2828 kal

3 dl mlijeka
30 dkg brašna
1 žumance
1 dkg pjenice
korica od limuna
sol
2 žlice ulja
snijeg
10 dkg masti
4 dkg marmelade
3 dkg šećera

Najprije se razmuti pjenica u malo mlijeka s malo šećera i brašna te pusti na toplom da se digne. Limunova se korica posve sitno isjecka. Kad se kvasac dignuo, doda mu se žumance, mlijeko, ulje i brašno naizmjence, i na kraju snijeg od 2 bjelanca. Smjesa se soli, doda se limunova korica, dobro izmiješa i pusti dizati. Za to se vrijeme stavi na tepsiju u svaku udubinu malo masti, pa kad je vruća doda se malo smjese i peku se uštipci. Kad su s obje strane pečeni, sastave se dva i dva marmeladom i pospu šećerom.

22. *Savijača od trešanja* = 3008 kal

Tijesto:
30 dkg brašna
1 žlica ulja
$1^1/_2$ dl vode
ocat, sol

Nadjev:
1 kg trešanja
5 dkg mrvica
8 dkg šećera
5 dkg masti
3 dkg šećera za posipanje

Brašno se prosije na dasku, a u sredini se napravi jamica u koju se stavi mast ili ulje. Nožem se izrađuje tijesto tako da se dodaje mlaka voda u koju smo stavili malo octa i soli. Poslije se tijesto izrađuje rukom, i to tako da se najprije tuče o dasku, a onda mijesi oko 20 minuta, odnosno tako dugo dok postane glatko. Zatim se umijese 2 hljepčića, stave na posutu dasku i pokriju toplim šerpenjama. Kad se šerpenje ohlade, zamijene se toplima. Tijesto mora počivati pola sata.

Stolnjak se pospe brašnom. Tijesto se na daski izvalja u mlinac, prenese na stolnjak, namaže mašću i rukama razvlači dok postane prozirno. Razvlačiti se ne smije prstima već šakom. Kad je tijesto razvučeno preko cijelog stola, debeli okrajak se odreže, a tijesto se ostavi da se suši. Da se lakše razvlači dobro je staviti ispod stolnjaka na sredinu stola duboki okrenut tanjur, jer on zadržava tijesto na sredini. Kada se osuši, tanjur se izvadi, a debeli okrajci odrežu.

Zatim se tijesto poškropi mašću, namaže se nadjev kako je naprijed rečeno, okrajci se sa tri strane preklope, i tijesto se počne savijati — s one strane na kojoj je nadjev. Tepsija se namaže mašću, u nju se stavi savijača koja se odozgo namaže mašću, i stavi peći u pećnicu. Od okrajaka se mogu skuhati trganci ili umijesiti mlinci.

Ako se u savijaču želi staviti jaje, onda treba uzeti manje vode.

Za savijaču od trešanja razvučeno se tijesto poškropi rastopljenom mašću, posipa mrvicama, a na to se stave očišćene i oprane trešnje i šećer. Trešnjama se mogu izvaditi koštice.

23. *Savijača od jabuka* = 2908 kal

1 kg jabuka
8 dkg šećera
5 dkg masti
5 dkg mrvica
cimet
rum
3 dkg šećera za posipanje
mast za tepsiju

Tijesto se umijesi kao pod br. 22, zatim se tanko razvuče, suši, poškropi mašću i stavi nadjev po čitavoj duljini, a u širini 20 cm.

Jabuke se operu, dobro obrišu i na ribežu izrežu u rezance. Izmiješaju se sa šećerom i doda im se ruma i cimeta. Po tijestu se poškropi mast, stave se jabuke, pospu mrvice; tijesto se zatim savije, stavi na namazanu tepsiju, namaže topljenom mašću i peče pola sata. Na kraju se izreže na komade i pospe šećerom.

24. *Savijača od šljiva* = 2948 kal

Tijesto za savijaču vidi br. 22.

1 kg šljiva
5 dkg šećera
cimet
5 dkg mrvica
5 dkg masti
3 dkg šećera

Pravi se kao i ostale savijače, a nadjene se šljivama. Šljive operemo, izvadimo im koštice i razdijelimo ih na 4 dijela. Mjesto mrvica mogu se staviti bademi ili orasi.

25. *Savijača od zelja* = 2634 kal

Tijesto za savijaču vidi br. 22.

1 kg zelja
2 dkg šećera
sol, papar
8 dkg masti
voda
3 dkg masti

Zelje se sitno koše i stavi na vruću mast na kojoj se zažutilo 2 dkg šećera. Soli se, papri i mekano pirja uz lagano dolijevanje vode. Nadjev se stavi na tanko razvučeno tijesto koje se savije, metne u namazanu tepsiju, namaže mašću i peče.

26. *Savijača od vrhnja* = 3296 kal

Tijesto za savijaču vidi br. 22.

6 dkg maslaca
2 žumanca
5 dkg šećera
6 dkg grožđica
korica od limuna
1 žemička
2 dl kiselog vrhnja
2 bjelanca (snijeg)
4 dkg masti
3 dkg šećera za posipanje

Tanko razvučeno tijesto poškropi se mašću, a polovica se namaže ovim nadjevom:

Maslac, šećer i žumanci miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta; poslije se doda sitno kosana limunova korica, razmočena i pasirana žemička, vrhnje i snijeg. Na nadjev se pospu očišćene grožđice. Tijesto se savije, složi na namazanu tepsiju, namaže mašću ili maslacem i stavi peći. Kad je pečeno, izreže se i pospe šećerom.

27. *Savijača od sira* = 3212 kal

Tijesto za savijaču vidi br. 22.

6 dkg maslaca
4 dkg šećera
2 žumanca
25 dkg sira
1 dl vrhnja
korica od limuna
2 bjelanca (snijeg)
5 dkg grožđica
5 dkg masti
3 dkg šećera

Tijesto se za savijaču tanko razvuče, poškropi mašću, a polovina se namaže ovim nadjevom:

Maslac, šećer i žumanci dobro se miješaju, a zatim se doda pasirani sir, vrhnje, sitno kosana limunova korica i snijeg. Na nadjev se pospu grožđice, tijesto se savije, stavi u namazanu tepsiju, namaže mašću i metne peći. Kad je pečeno, izreže se na komade i pospe šećerom.

28. *Savijača od buče* = 3740 kal

Tijesto za savijaču vidi br. 22.

1 kg izribane buče
malo soli
4 žumanca
10 dkg šećera s vanilijom
3 dl slatkog vrhnja
4 bjelanca (snijeg)
5 dkg masti

Tijesto se umijesi na 2 hljepčića i ostavi da počiva. Zatim se razvuče, posuši, namaže i slaže tako dugo dok bude složeno u veličini tepsije. Jedan se dio stavi na namazanu tepsiju, zatim dolazi nadjev, a onda drugi dio tijesta. Odozgo se opet namaže mašću i stavi peći.

Nadjev: buča se očisti, izreže, malo osoli i istisne. Žumanci i šećer se miješaju, doda se malo tučenog vrhnja i izmiješa s bučom. Na kraju se doda snijeg.

29. *Riža s voćem* = 1935 kal

½ l mlijeka
10 dkg riže
vanilija
½ dl vode
5 dkg šećera
1 dl slatkog vrhnja
mast
2 lista želatine
kuhano voće
1 dl voćnog soka
led, sol

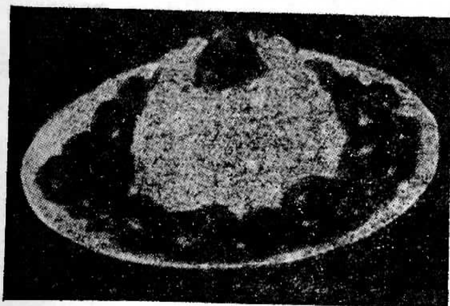
Obrisana riža se najprije blanšira, a onda stavi u kipuće mlijeko s vanilijom i kuha dok ne bude mekana. Šećer se kuha s vodom, ulije u rižu i pusti da se ohladi. Slatko vrhnje se dobro tuče i izmiješa s ohlađenom rižom. Zatim se doda u dvije žlice vode rastopljene želatine.

Oblik se opere hladnom vodom, pa se u nj slaže malo smjese od riže, malo kuhanog voća (kompota) dok se sve ne potroši. Oblik se zatvori, namaže mašću, da ne dođe voda i stavi u tučeni slani led. Na ledu mora stajati najmanje 2 sata, a zatim se izvadi iz oblika i servira s tučenim slatkim vrhnjem.

30. Flameri od krupice = 1838 kal

1 l mlijeka	12 dkg krupice
2 žlice šećera	2 tablice čokolade
5 dkg badema	šećer za posipanje
korice od limuna	

U mlijeko se stavi šećer, oguljeni na dugačko rezani bademi i sitno kosana limunova korica, pa kad mlijeko zavrije, ukuha se 12 dkg krupice.


Flameri od krupice

Prije toga se oblik polije vodom, posipa šećerom, pa se u nj stavi polovica zgusnute mase, a u drugu se polovicu brzo izmiješa ribana čokolada i stavi u oblik na prvi dio mase. Kad se dobro ohladi, izvadi se iz oblika i može se servirati s malinovim sokom. To je jelo mnogo lakše ako se unutra stavi snijeg od bjelanca. Ako se ovo priređuje za bolesnika, ne stavlja se čokolada, a snijeg ne smije izostati.

31. Hladna krema od krupice = 986 kal

5 dl mlijeka	2 žumanca
4 dkg šećera	mlijeko
5 dkg krupice	2 bjelanca
korice od limuna	1 rebro čokolade

U mlijeko se stavi šećer i sitno kosana limunova korica. Kad mlijeko zavrije, ukuha se krupica i neprestano miješa, dok se ne zgusne. U još toplu kašu umiješaju se 2 žumanca razmućena s malo mlakog mlijeka. Zatim se doda čvrsti snijeg od 2 bjelanca. Smjesom se napune čaše koje se stave na led.

Odozgo se na kremu mogu staviti kapice od slatkog vrhnja, u koje se umiješa 1 pločica ribane čokolade i malo šećera.

32. Žličnjaci od snijega I = 1453 kal

1 l mlijeka	10 dkg šećera
5 bjelanaca (snijeg)	¼ štapića vanilije
5 žumanaca	1 žličica brašna

U mlijeko se stavi šećer i četvrtina štapića vanilije. Od bjelanaca se tuče snijeg i u kipuće mlijeko ukuhavaju se žličnjaci. Žličnjaci se oblikuju s dvije žlice da ne budu šuplji. Zatim se naglo kuhaju na jednoj i drugoj strani; u preostalo mlijeko dodaju se žumanci i žlica brašna na taj način da se žumanci šibom tuku a vruće mlijeko dodaje u vrlo malim količinama i neprestano tuče dok se sve ne izmiješa. Zatim se doda malo brašna i dobro tuče na vatri dok ne zavrije, a onda ponovo tako dugo dok se ohladi. Nakon toga se krema ulije u zdjelu, a u nju se slože kuhani žličnjaci.

33. Žličnjaci od snijega II = 1238 kal

1 l vode	5 dl vina
5 bjelanaca (snijeg)	2½ dl vode
5 žumanca	1 žličica brašna
15 dkg šećera	

Od bjelanaca se tuče čvrsti snijeg pa se naprave žličnjaci koji se kuhaju u vodi.

Žumanci se miješaju sa šećerom, doda se bijelo vino i voda, žličica brašna i sve se tuče na vatri dok ne zavrije. Zatim se odmakne od vatre i tuče dok se ne ohladi. Hladna krema ulije se u zdjelu, a na nju se slažu kuhani žličnjaci.

34. Žličnjaci od snijega III = 1453 kal

1 l mlijeka	10 dkg šećera
5 bjelanaca (snijeg)	1 žličica brašna
5 žumanaca	

Od bijelanaca se tuče čvrsti snijeg od kojega su oblikuju žličnjaci i ukuhavaju i kipuće mlijeko. Šećer se otopi u kotliću, a kad postane svijetložut (karamel) i tekući, nalije se mlijeko i pusti kuhati dok se karamel otopi. Žumanci se razmute s brašnom i s malo mlijeka pa se dodaju ostalom mlijeku. Ta se smjesa tuče na vatri dok ne zavrije. Poslije toga se dalje tuče dok se ne ohladi, a onda se složi u zdjelu.

35. Pita s marmeladom = 5147 kal

40 dkg brašna	3 žlice vrhnja
25 dkg maslaca	1 žlica ruma
8 dkg šećera	korica od limuna

Nadjev:

6 dkg marmelade	10 dkg šećera
3 bjelanca (snijeg)	10 dkg badema

Brašno se prosije, pa se u nj izdrobi maslac, doda šećer, vrhnje, rum i sitno kosana limunova korica. Tijesto se umijesi i ostavi na hladnom počivati 1 sat. Za pitu se tijesto obično razdijeli u dva dijela, razvalja i stavi peći na namazanu i posipanu tepsiju. Prije pečenja nabode se viljuškom. Donje tijesto za pitu malo se peče dok pobijeli, onda se stavi

nadjev, a zatim druga polovina razvaljanog tijesta. Tijesto se može staviti i samo odozdo, a preko nadjeva mogu se napraviti rešetke od tijesta. Pećnica mora biti dobro ugrijana prije nego se u nju stavi pita.

Kad je kolač od prhkog tijesta pečen, pošećeri se i ne vadi se odmah iz tepsije, već se čeka da se ohladi, a onda se razreže na jednake komade i složi u zdjelu.

Za pitu s marmeladom bademi se ogule i samelju. Bjelanci se tuku u snijeg. Tijesto se razvalja u veličini tepsije i stavi peći. Kad je gotovo pečeno, namaže se marmeladom, a na to se stavi zašećereni snijeg u koji se izmiješaju bademi. Zatim se ponovo stavi u pećnicu da snijeg malo zažuti. Kad se ohladi, reže se na ploške.

Ta se pita može napraviti i tako da se tijesto razdijeli u dva dijela. Jedan dio se razvalja, malo peče, namaže marmeladom, a odozgo se od druge polovine tijesta naprave rešetke. Zatim se ponovo peče, ohladi i nareže.

Ako se pita pravi samo od jednog dijela tijesta, i ne prave se rešetke, onda količinu tijesta treba umanjiti.

36. *Pita od jabuka* = 4700 kal

Prhko tijesto vidi br. 35.

N a d j e v :

50 dkg jabuka
5 dkg šećera
3 dkg grožđica
rum
3 dkg šećera za posipanje
1 jaje za mazanje

Najprije se izmijesi prhko tijesto i pusti počivati. Za to vrijeme napravi se ovaj nadjev:

Jabuke se ogule, izrežu na tanke ploške i izmiješaju sa šećerom, grožđicama i rumom. Može se metnuti i 5 dkg oguljenih rezanih badema i malo cimeta.

Zatim se tijesto razdijeli u 2 dijela i svaki se dio razvalja u veličini tepsije. Prvi dio stavi se peći na polivenoj tepsiji, pa kad se malo zapeče, stavi se nadjev i pokrije drugim dijelom tijesta. Odozgo se namaže jajetom i peče. Kad je pečeno, pospe se šećerom i reže na ploške.

37. *Pita od sira* = 5984 kal

Prhko tijesto vidi br. 35.

N a d j e v :

4 žumanca
15 dkg šećera
30 dkg sira
korica od limuna
14 dkg badema
sol
kiselo vrhnje

Izradi se prhko tijesto i pusti počivati. Zatim se razvalja u dva dijela i nadjene ovim nadjevom:

Žumanci se miješaju sa šećerom, doda se izmrvljeni sir, sitno kosane limunove korice, 14 dkg samljevenih i oguljenih badema, malo soli i, ako je sir presuh, doda se malo kiselog vrhnja. Može se umiješati i 3 dkg grožđica.

Dalje se postupa kao kod svake pite.

38. *Pita od krupice* = 4932 kal

Prhko tijesto vidi br. 35.

N a d j e v :

5 dl mlijeka
3 dkg šećera
vanilija
6 dkg krupice
2 jaja
5 dkg šećera
korica od limuna

Napravi se prhko tijesto koje se razdijeli u dva dijela i pusti počivati. U mlijeko se stavi 3 dkg šećera i vanilije, pa kad zavrije, ukuha se krupica. Međutim se miješaju žumanci sa 5 dkg šećera, doda se ohlađena krupica, kosana korica od limuna i na kraju se doda snijeg od bjelanaca. Tijesto se razvalja, na nj se stavi nadjev i druga polovica razvaljanog tijesta pa se peče. Kad je pita pečena, pospe se šećerom i izreže.

39. *Jabučna pita s kukuruznom krupicom* = 4992 kal

25 dkg brašna
25 dkg kukuruzne krupice
25 dkg šećera
1/2 žličice soda-bikarbone
5 dkg masti
1 kg jabuka
6 žlica ulja
3 dkg šećera

Brašno, krupica, šećer i soda-bikarbona dobro se izmiješaju u zdjeli. Smjesa se razdijeli u dva dijela. Jabuke se operu i izribaju na rezance. Tepsija se dobro namaže mašću, pa se u nju stavi polovica smjese. Na smjesu se stavi jabuke, a na jabuke druga polovica smjese. Odozgo se nalije ulje i stavi peći. Kad je pita pečena, pošećeri se i pusti hladiti. Kad se posve ohladi, izreže se na ploške.

40. *Sočna pita* = 5489 kal

P r h k o   t i j e s t o :

25 dkg brašna
15 dkg maslaca
5 dkg šećera
2 žlice vrhnja
1 žlica ruma
korica od limuna

N a d j e v :

I

6 žemičaka
5 dkg masti
2 1/2 dl vina
5 dkg šećera
cimet

II

50 dkg jabuka
5 dkg brašna
5 dkg masti
5 dkg šećera
10 dkg grožđica

Umijesi se prhko tijesto i pusti počivati dok se napravi nadjev. Tijesto se razdijeli u dva dijela koji se razvaljaju u veličini tepsije. Jedan dio tijesta stavi se na dno tepsije i malo peče. Zatim se izvadi iz pećnice i na nj se složi jedan red nadjeva od žemičaka, a jedan red od jabuka. Na to se stavi drugi dio tijesta, vilicom izbode i peče. Kad je pečeno, posipa se šećerom i reže na ploške.

Nadjev I.: Žemičke se izrežu na ploške i prepeku na masti, posipaju se cimetom i preliju ošećerenim vinom.

Nadjev II.: Jabuke se ogule, izrežu na ploške, uvaljaju u brašno i prepeku na masti. Kad se slože u tepsiju, posipaju se šećerom i grožđicama.

41. *Pržene ploške od krupice* = 3185 kal

10 dkg krupice
5 dl mlijeka
2 dkg maslaca
8 dkg šećera
1 jaje
10 dkg mrvica
15 dkg masti
10 dkg marmelade

U mlijeko se stavi maslac i šećer, pa kad mlijeko zavrije, ukuha se krupica i kuha dok bude gusta kaša.

Daska se polije vodom pa se na nju istrese ova smjesa i pusti da se ohladi.

Od smjese se naprave ploškice, umoče u jaje i mrvice i prže na vrućoj masti. Ploškice se pospu šećerom, a u sredinu se stavi malo marmelade.

42. *Pržene kuglice od riže* = 3429 kal

3/4 l mlijeka
10 dkg riže
malo vanilije
5 dkg maslaca
8 dkg šećera
1 jaje
10 dkg mrvica
15 dkg masti
2 dkg šećera
kandirane trešnje

U mlijeko se stavi maslac, vanilija i šećer, ukuha obrisana riža i kuha se dok bude mekana. Kad se ohladi, naprave se kuglice, umoče u jaje i mrvice te prže u vrućoj masti. Posipaju se šećerom i ukrase kandiranim trešnjama.

Uz to se može servirati malinovac ili neki preliv.

43. *Pržene jabuke* = 2556 kal

2 žumanca
2 bjelanca
2 dkg šećera
12 dkg brašna
1½ dl bijelog vina
3 dkg šećera i cimeta
50 dkg jabuka
20 dkg masti

Žumanci i šećer se miješaju, doda se brašno i vino naizmjence te napokon snijeg. Jabuke se ogule, izrežu na ploške, očiste od koštica, umoče u tijesto i prže u vrućoj masti. Kad je tijesto s obje strane isprženo, izvadi se na bugačicu, ocijedi i složi na zdjelu. Pospe se šećerom u koji se izmiješa malo cimeta.

44. *Pržene šljive* = 3750 kal

50 dkg suhih šljiva
5 dkg badema
1½ dl mlijeka
9 dkg brašna
sol
1 jaje
20 dkg masti
1 žlica ruma
2 dkg šećera za posipanje

Suhe šljive se kuhaju, a kad su na pola mekane, ohlade se, izvadi im se koštica, a umjesto koštice stavi se oguljeni badem.

Šljive se umoče u smjesu (kao pod br. 1) i stave pržiti u vruću mast. Kad su pržene, pospu se šećerom i cimetom.

Isto tako mogu se prirediti svježe kajsije i breskve, koje se raspolove, posipaju šećerom i puste stajati, a onda umoče u smjesu i prže.

45. *Fanjki* = 3466 kal

20 dkg brašna
3 žumanca
1 žlica šećera
rum
1 žlica kiselog vrhnja
25 dkg masti
3 dkg šećera za posipanje

U prosijano brašno stavi se šećer, žumanci, rum i vrhnje, pa se na dasci izmijesi tijesto koje se zatim pusti da počine. Nakon toga se tanko razvalja, reže kotačićem u pačetvorine, u svaku se urežu dva zareza, također kotačićem, da se tijesto prije pečenja može ispreplesti. Zatim se prži u vrućoj masti. Topli fanjki posipaju se šećerom.

Od istog tijesta mogu se napraviti »pržene ružice«, tako da se tijesto razvalja, izreže na kotačiće u 3 veličine, s promjerom od 1—3 cm. Svaki kotačić ureže se prema sredini 5 puta, slože se jedan na drugi i u sredini pričvrste bjelancem. Zatim se peku u vrućoj masti, posipaju šećerom, a u sredinu se stavi marmelada.

46. *Punjeni jastučići* = 3337 kal

15 dkg brašna
2 dkg maslaca
2 žumanca
1 dkg šećera
2 žlice kiselog vrhnja, rum
3 dkg šećera za posipanje
marmelada
25 dkg masti

Od brašna, maslaca, žumanaca, vrhnja, ruma i šećera umijesi se glatko tijesto i pusti da počine. Zatim se razvalja, reže na četvorine, rubovi se namažu bjelancem, a u sredinu se stavi malo marmelade. Četvorine se preklope po dijagonali, rubovi se zalijepe bjelancem i još jednom izrežu kotačićem. Jastučići se isprže u vrućoj masti, ocijede na bugačici i posipaju šećerom.

47. *Slatki kolačići od čvaraka* = 1486 kal

10 dkg čvaraka
25 dkg brašna
1 jaje
korica od limuna
cimet
klinčići
10 dkg pekmeza
3 dkg šećera za posipanje

Čvarci se samelju te s brašnom i jajetom umijese u tijesto. Zbog mirisa se doda limunova korica, koja se sitno koše. Tučeni klinčići i cimet dodaju se također u tijesto. Razvalja se 1 cm debelo, izrežu se uštipci i namažu bjelancetom, a odozgo se stavi kolut od tijesta koji se napravi od okrugle pruje. Kolačići se ispeku, a kad se ohlade, stavi im se u udubinu na sredinu malo marmelade i pospu se šećerom.

48. *Dobri roščići* = 1732 kal

4 dkg maslaca	sol
20 dkg brašna	korica od limuna
1 dl mlijeka	2 dkg pjenice
3 dkg šećera	15 dkg marmelade
1 žumance	1 jaje za mazanje

Brašno se za ovo tijesto uvijek najprije prosije, a onda se tijesto može napraviti na dva načina:

1. U brašnu se napravi jamica i u nju stavi podmiješeni kvas, pokrije i pusti dizati. Kad je kvas dignut, stavi se u mlijeko šećer i malo soli te izmiješa s kvasom na dasci pomoću noža. Zatim se doda na listiće izrezani maslac i rukom mijesi dok tijesto ne bude glatko da se ne lijepi. Tijesto se pokrije i pusti dizati. Kad je dignuto, dade mu se oblik i stavi se u namazanu tepsiju da se ponovo diže. Zatim se stavi u vruću pećnicu (200°C) i peče 40 minuta. Prije pečenja namaže se razmućenim jajetom.

2. Najprije se razmuti pjenica sa malo šećera (1 žličica) i 2 žličice mlijeka, a može se dodati i malo brašna, te se pusti dizati. Maslac se sa šećerom miješa u zdjeli dok bude pjenast. Zatim se dodaje brašno i mlijeko naizmjence, a na kraju dignuti kvas. Nakon toga tuče se tijesto kuhačom dok se počnu praviti mjehurići i tijesto ljušti od žlice. Ispod tijesta stavi se malo brašna, tijesto se pokrije krpom i pusti dizati. Kad je dignuto, prave se kolači koji se stave na namazanu tepsiju, pokriju i ponovo dižu, a zatim peku u pećnici. Ako se kolači peku u masti, dižu se na dasci, a zatim se stavljaju u vruću mast.

Tijesto za »dobre roščiće« mijesi se na dasci po prvom načinu. U brašno se izmrvi maslac, doda šećer, žumance, sol, dignuti kvasac i mlijeko, mijesi se dosta dugo i pusti da se diže. Zatim se tijesto razvalja i izreže u četvrtine. U svaku se četvrtinu stavi 1 žličica marmelade i savije u roščić. Roščići se namažu jajetom i stave peći na omaštenu tepsiju.

49. *Saće* = 1842 kal

20 dkg brašna	3 dkg šećera
4 dkg maslaca	1 dkg pjenice
sol	korica od limuna
1 dl mlijeka	4 dkg maslaca
1 žumance	10 dkg marmelade

Tijesto se izmiješa u zdjeli i tuče kako je opisano pod br. 48. Zatim se stavi na toplo mjesto da se diže 1 i po sata. Saće se može izraditi na dva načina:

1. Dignuto tijesto istrese se na brašnom posutu dasku, razvalja i reže u četvorine 8 cm dugačke i 6 cm široke. U svaku četvorinu stavi se malo marmelade, savije i slaže u namazanu tepsiju. Svaki zavitak namaže se otopljenim maslacem, a slažu se jedan tik drugoga tako da izgleda kao saće kad je sve tijesto utrošeno. Zatim se opet pusti dizati, a onda se stavi peći u ugrijanu pećnicu. Peče se kod jednolične vatre 20—30 minuta. Kad je pečeno, istrese se na rešetku, a kad se malo ohladi, raskidaju se komadi i pospu šećerom.

2. Dignuto tijesto ostavi se u zdjeli iz koje se žlicom odrezuju komadi veliki kao žličnjaci i stavljaju na dlan ruke. Žlicu treba svaki puta umočiti u otopljenu mast, a onda uzeti tijesto. Tijesto se na dlanu drugom rukom rastanji, u sredinu se stavi malo marmelade, savije se i slaže u tepsiju.

Dalje se postupa jednako kao gore.

50. *Češke pogačice* = 2456 kal

20 dkg brašna	sol, korica od limuna
4 dkg maslaca	15 dkg marmelade
3 dkg šećera	1 bjelance
1 žumance	10 dkg šećera
1 dkg pjenice	5 dkg badema
1 dl mlijeka	1 jaje za mazanje

Tijesto se izmiješa u zdjeli i izradi kako je opisano pod br. 48, pa se pusti dizati. Zatim se razvalja, režu se uštipci, poslažu se na namazanu tepsiju, a u sredini utisnu utegom. U tu se udubinu stavi malo marmelade koja se pokrije ošećerenim snijegom (Windmasse), izmiješanim s oguljenim i na dugačko rezanim bademom. Uštipci se okolo namažu jajetom i peku. Bademe treba oguliti i izrezati dok se tijesto diže.

51. *Ploške od dizanog tijesta* = 2517 kal

20 dkg brašna	korica od limuna
1 dkg pjenice	3 dkg maslaca
4 dkg maslaca	10 dkg badema
1 dl mlijeka	5 dkg šećera
1 žumance	5 dkg grožđica
sol	3 dkg šećera

U brašno se stavi sol, mlijeko, šećer, žumance, otopljeni maslac i dignuti kvas. Tijesto se dobro mijesi kako je opisano pod br. 48 i pusti da se diže. Nakon toga se razvalja prst debelo, stavi na namazanu tepsiju i diže četvrtinu sata. Zatim se stavi u pećnicu. Kad se tijesto malo zapeklo, namaže se otopljenim maslacem, pospe oguljenim i kosanim bademima, grubim šećerom i očišćenim grožđicama te stavi opet peći. Kad je sasvim pečeno, izvadi se iz tepsije, malo ohladi i reže na ploške.

52. *Ženske mušice* = 3064 kal

20 dkg brašna	3 dkg šećera
korica od limuna	1 dkg pjenice

2 žumanca
1 dl mlijeka
sol
4 dkg maslaca
14 dkg šećera
20 dkg marmelade od kajsija
10 dkg badema
2 bjelanca

Umijesi se tijesto od brašna, maslaca, žumanaca, soli, šećera, u mlijeku razmućene pjenice i sitno kosane limunove korice, kako je to opisano pod br. 48.

Kad je dobro izmiješano, pusti se dizati, razvalja se u veličini tepsije (prst debelo), pusti se da se digne i stavi na pola ispeći. Zatim se namaže marmeladom i snijegom koji se izmiješa sa šećerom i oguljenim, na dugačko rezanim bademima. Stavi se ponovo peći te izreže na četvorokute.

53. *Ploške sa šljivama* = 1835 kal

20 dkg brašna
1 žumance
4 dkg maslaca
šećer
$2^1/_2$ dl mlijeka
1 dkg pjenice
3 dkg šećera
sol
1 dl mlijeka
50 dkg šljiva
mrvice, cimet
mast za tepsiju

Na daski se umijesi tijesto na način kako je opisano pod br. 48, i pusti da se diže. Kad je dignuto, razvalja se prst debelo, stavi u namazanu tepsiju, na nj se slože raspolovljene šljive, pospu šećerom, cimetom i mrvicama pa se stavi peći. Kad je pečeno, izreže se na četvorine.

54. *Kolač s posipkom* = 3194 kal

20 dkg brašna
sol
1 dl mlijeka
1 žumance
4 dkg maslaca
3 dkg šećera
1 dkg pjenice
korica od limuna

Posipak:

10 dkg brašna
5 dkg badema
korica od limuna
6 dkg šećera
8 dkg maslaca
cimet
15 dkg marmelade

Tijesto se izmijesi na daski kako je opisano pod br. 48, i pusti na toplom mjestu da se diže. Poslije toga se razvalja 1 cm debelo, stavi u namazanu tepsiju i opet pusti da se diže. Zatim se namaže marmeladom i posipkom te peče 30 minuta. Kad je pečeno, izreže se na četvorine.

Posipak: brašno, oguljeni samljeveni bademi, sitno kosana limunova korica, cimet i šećer dobro se izmiješaju s otopljenim maslacem, tako da nastanu male grudice.

55. *Gužvara* = 3541 kal

40 dkg brašna
8 dkg maslaca
2 dkg pjenice
2 dl mlijeka

sol, korica od limuna
2 žumanca
6 dkg šećera
6 dkg maslaca
10 dkg grožđica
5 dkg šećera

Tijesto se izradi kako je opisano pod br. 48, tj. izmiješa se u zdjeli, dobro se tuče i pusti dizati. Zatim se razdijeli na dva dijela, svaki se dio razvalja, namaže otopljenim maslacem, posipa grožđicama i šećerom te savije. Hljepčić se okreće s jedne strane na lijevo, a s druge na desno, dok se ne »zgužva« tako da se dobije najmanje 4 velika nabora po kojima se gužvara lomi kad je pečena. Hljepčići se sa strane omaste, stave u omaštenu tepsiju i puste dizati dok im se obujam ne podvostruči. Zatim se namažu maslacem i stave peći.

56. *Makovnjača* = 4884 kal

40 dkg brašna
sol
2 dl mlijeka
6 dkg šećera
2 žumanca
korice od limuna
8 dkg maslaca
2 dkg pjenice

Nadjev:

30 dkg maka
$^1/_4$ l mlijeka
korica od limuna
ciment
10 dkg maslaca
2 dkg grožđica
10 dkg šećera
1 jaje za mazanje

Tijesto se napravi kako je opisano pod br. 48. (drugi način), tj. tijesto se tuče u zdjeli dok se ne počne ljuštiti od žlice, pokrije se, stavi na toplo mjesto i pusti dizati 1 sat. Nakon toga se razdijeli na dva dijela, razvalja, namaže nadjevom, savije, metne u namazanu tepsiju i pusti da se diže još pola sata. Zatim se namaže jajetom i polagano peče. Za nadjev se kuha samljeveni mak u mlijeku dok bude mekan, a onda se izmiješa maslac sa šećerom, doda kosana korica od limuna, malo cimeta i grožđice.

57. *Tirolska savijača* = 2304 kal

20 dkg brašna
4 dkg maslaca
1 dl mlijeka
1 žumance
3 dkg šećera
2 dkg pjenice
sol
korica od limuna
20 dkg marmelade
10 dkg grožđica
2 dkg maslaca za mazanje
1 jaje

Od brašna, maslaca, mlijeka, žumanaca, šećera, soli i kvasa napravi se u zdjeli tijesto, tuče i pusti dizati (vidi recept br. 48). Kad je dignuto, razvalja se, namaže marmeladom i posipa grožđicama. Tijesto se savije i stavi na namazanu tepsiju da se digne. Zatim se namaže jajetom i metne peći.

58. *Orehnjača* = 6741 kal

40 dkg brašna
sol, korica od limuna
2 dl mlijeka
6 dkg šećera
2 žumanca
8 dkg maslaca

Kvas:

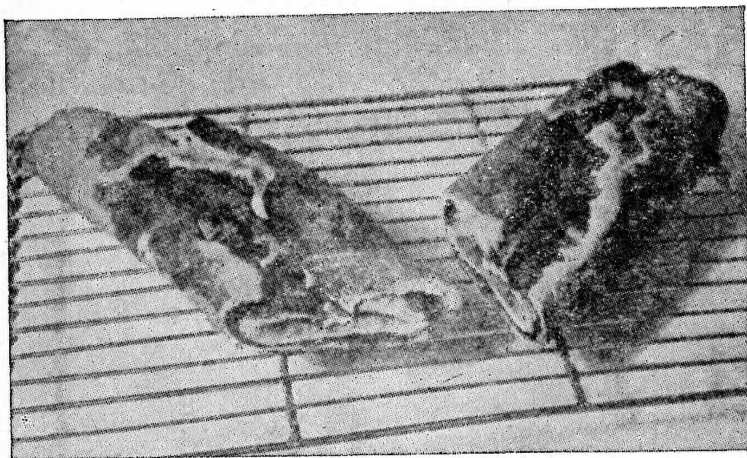
$2^1/_2$ dkg pjenice
1 dl mlijeka
3 dkg brašna
1 dkg šećera

Nadjev:

50 dkg oraha
15 dkg šećera
2 dl mlijeka
10 dkg grožđica
rum
cimet
korica od limuna

Tijesto se napravi po receptu br. 48, tj. izmiješa se u zdjeli i tuče te pusti dizati. Zatim se za nadjev samelju orasi, popare vrelim mlijekom i izmiješaju s očišćenim grožđicama, šećerom i sitno kosanom limunovom koricom. Ruma i cimeta doda se po ukusu. Umjesto šećera može se dodati meda, a umjesto oraha samljeveni rogači.

Dalje se postupa kao kod makovnjače, pa se nadjenute savijače puste dizati, a onda se peku kod jednolične vatre.



Pečeni kolač treba staviti na žičani podložak

59. *Bavarski kolači* = 3500 kal

2 dkg maslaca
1 dkg šećera
2 žumanca
20 dkg brašna
1 dl mlijeka
sol
1 dkg pjenice
50 dkg masti
2 dkg šećera za posipanje
slatko od trešanja

Najprije se podmijesi kvas od pjenice sa nekoliko žlica mlijeka i malo brašna te pusti dizati. Maslac, šećer i žumanci se miješaju, pa se doda brašno, mlijeko i ostalo. Tijesto se dobro tuče i pusti da se diže. Zatim se razvalja prst debelo, izrežu se uštipci i ostave da se dižu. Kad su dosta dignuti napravi se u svakom uštipku udubina utegom pa se prže u vrućoj masti.

Kad su kolači prženi stavi se u udubine slatko od trešanja (Kirschenfleisch), a kolačići se posipaju šećerom.

60. *Prženi mišići* = 4209 kal

4 dkg maslaca
3 dkg šećera
2 žumanca
30 dkg brašna
1 dl mlijeka
žlica ruma
sol
$1^1/_2$ dkg pjenice
$^1/_2$ kg masti
šećer za posipanje
sok od malina

Tijesto se priređuje po receptu br. 48: miješa se u zdjeli, tuče i pusti dizati. Namirnice se stavljaju onim redom kako su naprijed navedene. Kad je tijesto dignuto, žlicom se žličnjaci od tijesta stavljaju u vruću mast, prže svijetložuto i odmah pošećere. Uz to se može servirati malinov sok.

61. *Prženi uštipci* = 4579 kal

4 žlice ulja
5 dkg šećera
3 žumanca
$^1/_2$ kg brašna
$^1/_2$ l mlijeka
2 dkg pjenice
korica od limuna
sol
$^1/_2$ kg masti

Tijesto se izradi kao pod br. 48, dobro se tuče i pusti dizati. Kad je dobro dignuto izrežu se uštipci, stave na posuti stolnjak i pokriju. Ugrije se mast, pa kad su uštipci dignuti, isprže se, ocijede i ošećere.

62. *Pogačice od čvaraka* = 1946 kal

30 dkg brašna
15 dkg čvaraka
2 žumanca, 1 jaje
3 žlice ruma
4 žlice kiselog vrhnja
3 dkg pjenice
$1^1/_2$ dl mlijeka
sol, papar

Kosani čvarci izmiješaju se s brašnom i žumancima, a zatim se doda vrhnje, sol, papar, mlijeko i dignuta pjenica. Od toga se izradi tijesto i ostavi dizati $^1/_2$ sata. Nakon toga se razvalja, preklopi, opet valja i tako nekoliko puta. Konačno se razvalja 2 cm debelo, režu se pogačice, namažu odozgo jajetom i stave na namazanu tepsiju.

63. *Mramorni kolač* = 3058 kal

10 dkg maslaca
3 žumanca
20 dkg šećera
8 žlica mlijeka
$^1/_2$ omota praška za dizanje
korica od limuna

½ kg brašna	3 bjelanca (snijeg)
2 rebra čokolade	mast za tepsiju

Brašno se prosije s praškom, a limunova se korica sitno isjecka. Maslac, žumanci i šećer miješaju se, dok smjesa ne postane pjenasta. Zatim se doda brašno s praškom, mlijeko, sitno kosana limunova korica i snijeg.

Smjesa se razdijeli u 2 dijela. U jedan se stave 2 rebra ribane čokolade, a drugi ostane bijel. Dno tepsije za torte namaže se mašću i pospe brašnom, a zatim se stavlja naizmjence žlica bijele i žlica crne smjese. Kad je smjesa potrošena, peče se kolač 1 sat kod umjerene vatre.

64. *Kolač sa trešnjama* = 2932 kal

10 dkg maslaca	3 bjelanca (snijeg)
10 dkg šećera	3 dkg badema
3 žumanca	½ omota praška za dizanje
25 dkg brašna	½ kg trešanja
8 žlica mlijeka	

Brašno se s praškom prosije. Bademi se ogule i samelju, a trešnje očiste i operu. Maslac, šećer i žumanci dobro se i dugo miješaju. Zatim se doda mlijeko, brašno s praškom, oguljeni i samljeveni bademi i snijeg. Ta se smjesa stavi u namazanu i posutu tepsiju za torte, a u nju se slože oprane trešnje.

65. *Kolač sa kajsijama* = 2857 kal

Priređuje se kao kolač od trešanja, samo se umjesto trešanja stave oguljene i raspolovljene kajsije.

66. *Ploške od kakaoa* = 3144 kal

10 dkg maslaca	¼ l mlijeka
2 jaja	25 dkg brašna
24 dkg šećera	½ omota praška za dizanje
4 dkg kakaoa	masti i brašno za tepsiju

Brašno se s praškom prosije. Maslac, žumanci i šećer dobro se miješaju, a zatim se doda brašno s praškom, mlijeko, kakao i snijeg. Dno tepsije namaže se mašću i pospe brašnom. U tepsiju se stavi smjesa i polagano peče. Kad se ohladi, reže se na ploške.

67. *Omlet* = 1159 kal

3 žumanca	3 bjelanca (snijeg)
3 žlice šećera	8 dkg marmelade
3 slabe žlice brašna	2 dkg šećera

U čvrsti snijeg utuku se žumanci i šećer, pa kad je smjesa gusta, utuče se brašno i stavi peći u okruglu, namazanu i posutu tepsiju. Kad je pečen namaže se marmeladom, preklopi i pospe šećerom. Servira se topao.

68. *Rulada* = 2501 kal

6 žumanaca	6 bjelanaca (snijeg)
18 dkg šećera	12 dkg brašna
3 dkg maslaca	15 dkg marmelade
korica od limuna	2 dkg šećera

Žumanci i šećer miješaju se dok ne postanu pjenasti. Zatim se doda otopljeni mlaki maslac, sitno kosana limunova korica, brašno i snijeg naizmjence. Smjesa se stavi na namazani papir u tepsiju i peče u pećnici. Kad je pečena, okrene se na dasku, ukloni se papir, rulada se namaže marmeladom, savije, stavi na drveni tanjur, pospe šećerom i reže na ploške.

68. *Biskvit*

4 žumanca	korica od limuna
12 dkg šećera	sok od limuna
10 dkg brašna	snijeg

Korica od limuna se sitno koše. Bjelanci se istuku u čvrsti snijeg, zatim se utuče šećer i žumanci, doda korica i sok te lagano umiješa brašno. Uska, mala i visoka tepsija obloži se omaštenim papirom i smjesa se stavi u nju peći. Peče se kod umjerene vatre. Kad je biskvit pečen, istrese se iz oblika, papir se odstrani, a biskvit se pusti ohladiti.

KOMPOTI

a) Kompoti od svježeg voća

1. *Kompot od jabuka* (1 obrok = 200 kal)

½ kg jabuka	1 dl vode
5 dkg šećera	½ dl bijelog vina
korice od limuna	

Jabuke se ogule, izrežu na kriške i očiste od sjemenki, a kriške se stave u uzavrelu vodu s vinom. Zatim se doda šećer i limunova korica. Mora se paziti da jabuke ne budu premekane. Kriške se mogu izvaditi ranije, a sok još malo ukuhati i poslije preliti po jabukama. Kuha se 10—15 minuta. Taj se kompot priređuje od rujna do veljače kao pridodatak uz meso.

2. *Kompot od krušaka* (1 obrok = 151 kal)

½ kg krušaka	6 dkg šećera
½ l vode	rum

Kruške se ogule, izrežu na kriške i stave kuhati u vodu u koju se doda ruma i šećera. Kuha se 1 sat. Priređuje se u rujnu i listopadu.

3. *Kompot od kajsija ili bresaka* (1 obrok = 168 ili 181 kal)

½ kg ploda
10 dkg šećera
2 dl vode

Kajsije ili breskve se ogule, raspolove i stave kuhati u ošećerenu vodu kad zavrije. Kuha se 5—10 minuta. Kompot od marelica može se praviti u lipnju i srpnju, a od bresaka u kolovozu i rujnu.

4. *Kompot od svježih šljiva* (1 obrok = 155 kal)

½ kg šljiva
6 dkg šećera
2 dl vode
korica od limuna i cimet

Šljive se ogule i kuhaju u vodi sa šećerom, limunovom koricom i cimetom. Kuha se 5—10 minuta. Kompot od svježih šljiva priprema se u rujnu.

5. *Kompot od trešanja* (1 obrok = 154 kal)

½ kg trešanja
5 dkg šećera
1½ dl vode
rum

Trešnje se operu, uklone im se peteljke, pa se kuhaju u šećernoj vodi dok ne budu mekane, oko 20 minuta. Pripremaju se u lipnju i srpnju.

6. *Kompot od višanja* (1 obrok = 191 kal)

½ kg višanja
10 dkg šećera
1½ dl vode
rum i cimet

Višnje se operu, očiste od peteljki i kuhaju u šećernoj vodi s malo ruma i cimeta dok ne budu mekane, oko 20 minuta. Taj se kompot može praviti u lipnju i srpnju.

7. *Kompot od ribiza* (1 obrok = 222 kal)

½ kg ribiza
15 dkg šećera
1 dl vode

Šećer i voda se kuhaju dok se šećer ne pročisti, onda se stavi ribiz, pusti zavreti i kuha 5 minuta. Priređuje se u lipnju.

8. *Kompot od jagoda, malina i kupina* (1 obrok = 156 kal)

½ kg ploda
1 dl vode
5 dkg šećera

Kompot od jagoda, kupina i malina pravi se kao i kompot od ribiza. Kuha se 3 minute. Jagode se priređuju u lipnju i srpnju, a kupine i maline u srpnju i kolovozu.

9. *Kompot od ananasa* (1 obrok = 155 kal)

¼ kg ananasa
10 dkg šećera
korice od limuna
1 dl vode
1 dl vina

Ananas se oguli i izreže na pola cm debele ploške, a drvenasti se dio izreže.

Vino, voda i šećer kuhaju se s limunovom koricom, a kad zavrije stavi se ananas i kuha dok ne postane proziran. Zatim se voće izvadi i stavi u staklenu zdjelu, a sok se kuha još 30 minuta.

10. *Kompot od rabarbare* (1 obrok = 210 kal)

¼ kg rabarbare
20 dkg šećera
1½ dl vode
komadić vanilije

Štapići rabarbare se ogule, izrežu na 5 cm duge komadiće i kuhaju u šećernoj vodi s vanilijom dok ne budu mekani. Kuha se 10 minuta. Priprema se u travnju i svibnju.

b) Kompoti od sušenog voća

1. *Kompot od šljiva* (1 obrok = 225 kal)

¼ kg šljiva
5 dkg šećera
½ l vode
korica od limuna
cimet
klinčići

Šljive se dobro operu i moče u vodi. Prije kuhanja doda se šećer, cimet, limunova korica i klinčići. Kuha se polagano 30 minuta. U šećernu otopinu može se uliti malo ruma.

2. *Kompot od jabuka* (1 obrok = 116 kal)

10 dkg jabuka
5 dkg šećera
korice od limuna
½ l vode

Jabuke se dobro operu, moče u vodi i kuhaju 20 minuta u šećernoj rastopini s limunovom koricom.

3. *Kompot od krušaka* (1 obrok =116 kal)

10 dkg krušaka
5 dkg šećera
korice od limuna
½ l vode

Priređuje se kao kompot od jabuka.

4. *Kompot od kajsija* (1 obrok =126 kal)

10 dkg kajsija
6 dkg šećera
3 dl vode

Priređuje se kao i ostali kompoti, ali se kuha samo 10 minuta.

IV. UŽINA

Užinom zovemo obrok, koji se uzima između objeda i večere; sat se za užinu određuje prema dnevnom poretku, tj. prema vremenu kad se uzima glavni obrok, objed. Uglavnom je to između 16 i 18 sati. Za

odrasle osobe normalne aktivnosti nauka o prehrani ne smatra užinu potrebnim obrokom, ali za one koji teško fizički rade, za djecu i za omladinu smatra je neophodno potrebnom.

Ima obitelji u kojima odrasli uzimaju užinu iz običaja ili ugodnosti a ne zbog potrebe, pa suvišno opterećuju želudac. Probavni organi tada ne mogu potpuno izvršiti svoju funkciju između obroka. Ljudi koji su zaposleni do 14 ili 15 sati pa tek onda objeduju i ne pomisle na užinu između 16 i 18 sati, već lako izdrže do večere u 19 ili 20 sati. Nezdravo je u takvom slučaju uzeti užinu oko 18 ili 19 sati, a večeru odgoditi na 22 sata i kasnije. Isto je tako nepravilno ne užinati i večerati kasno tj. oko 22 sata. Predugi razmak između obroka i lijeganje s punim želucem vrlo je štetno.

Čovjek koji se želi pravilno hraniti mora se držati ovog glavnog pravila; određeni broj obroka mora se rasporediti prema potrebama organizma, da probavni organi mogu potpuno obaviti svoj posao poslije jednog obroka. Drugim riječima, treba da proteče određeno vrijeme da bismo osjetili glad.

Čovjek koji jede prečesto ili previše ne osjeća glad, pa kaže da nema apetita. Glad i apetit nije isto. Glad traži bilo koje jelo, a apetit pita: što ima za jelo? Čovjek koji je zadovoljan s onim što ima za jelo (naravno, zdravom hranom), gladan je, a onaj koji razmišlja bi li jeo i pita što ima za jelo, nije još osjetio glad.

S tog gledišta dovoljna su 3 obroka dnevno: užina se može isključiti iz dnevne prehrane zdravog odraslog čovjeka.

Kod djece to ne možemo učiniti, jer zbog njihova načina života (neprestano kretanje, igra, sport) probavni sistem brže radi pa se češće javlja osjećaj gladi. Djeci je potrebna užina između 16 i 18 sati. Vrijeme se mora tačno ustanoviti prema ostalim obrocima i treba ga se držati.

Jela koja ćemo djeci davati za užinu mijenjat će se kroz godišnja doba. Zimi će to biti mlijeko, bijela kava ili kakao sa kruhom; u proljeće kiselo mlijeko i kruh ili marmelada na kruhu; ljeti i u jesen svježe voće i kruh.

Važno je da znamo koliko kruha otprilike moraju djeca dobiti na dan. Tu ćemo količinu razdijeliti na obroke tako da veći dio otpadne na male obroke (zajutrak, doručak i večeru), a za objed i večeru tek toliko, da se lakše pojede masna hrana. Kod objeda i večere bolje je da djeca ne napune želudac kruhom već raznolikom hranom koja odgovara potrebama njihovog organizma.

Djeci od 12 godina treba dnevno 15—30 dkg kruha; djevojčicama od 13—20 godina oko 30 dkg, a dječacima iste dobi 50—60 dkg. Razumije se da je ta količina kruha dovoljna samo onda, ako se djeci za svaki obrok dade punovrijedna hrana i ako su odgojena tako da jedu ono što im je određeno.

V. VEČERA

Večera je posljednji dnevni obrok. Može se uzimati između 18 i 21 sat. Između večere i lijeganja mora proteći najmanje dva do tri sata, što ovisi o vrsti i količini jela. Zbog toga se za večeru ne preporučuju teško probavljiva jela, naročito ne masno meso ili druga masno hrana.

Narezak i kruh uz čaj nije ni jeftina ni zdrava večera. Ona iziskuje najmanje vremena za priređivanje, pa se zato može staviti na jestvenik, ali samo u iznimnim slučajevima. Za večeru su zdrava jela od krumpira sa umacima, salata s jajima, začinjeno ili gratinirano povrće, variva s pridodatkom, slatka jela s mesom koja nisu preteška. Za djecu i starije ljude treba za večeru birati laganiju hranu, a uz to nastojati da večeraju što ranije, kako bi probava bila završena prije leganja, jer se samo tako može očekivati miran san. Za večeru je dovoljno jedno, najviše dva jela. Jedno od njih moglo bi biti kuhano voće kao kompot, voćna kaša (Obstmus) ili voćna salata.

Za hladnijih dana može domaćica već za objed skuhati više variva ili nekog drugog jela pa ostaviti dio za večeru. Time će uštedjeti vrijeme, trud i novac. Za večeru se mogu prirediti i mnoga jela koja su ovdje stavljena pod »doručak«.

1. *Krupica na mlijeku I* (1 obrok = 770 kal)

20 dkg krupice	3 dkg maslaca
2 l mlijeka	2 dkg badema
6 dkg šećera	korica od limuna
	2 rebra čokolade

U hladno mlijeko ($^1/_4$ l) razmuti se krupica, pa kad mlijeko ($1^3/_4$ l) zavrije, ukuha se ta kaša uz neprestano miješanje. Prije kuhanja stavi se u mlijeko šećer i limunove korice. Kad je krupica kuhana, umiješa se maslac, stavi u zdjelu i pospe ribanom čokoladom.

2. *Krupica na mlijeku II* (1 obrok = 630 kal)

2 l mlijeka	korica od limuna
20 dko krupice	3 dkg maslaca
6 dkg šećera	1 dkg cimeta

U kipuće mlijeko, u koje smo stavili šećer i limunove korice, ukuha se krupica uz neprestano miješanje i vrlo polagano kuha dok ne postane gusta kaša. Zatim se doda maslac, dobro izmiješa, stavi u zdjelu i posipa cimetom.

3. *Riža na mlijeku* (1 obrok = 758 kal)

2 l mlijeka	5 dkg maslaca
30 dkg riže	6 dkg šećera
korica od limuna	cimet

Riža se dobro obriše, a onda u $^1/_2$ l vode blanšira. Za to se vrijeme pristavi mlijeko u koje je stavljen šećer i limunova korica, pa kad mlijeko zavrije, ukuha se ocijeđena blanširana riža. Riža se polagano kuha i miješa, pa kad je mekana, doda se malo maslaca, dobro izmiješa i stavi u zdjelu. Pospe se tučenim cimetom.

4. *Riža na mlijeku sa čokoladom* (1 obrok = 789 kal)

$2^1/_4$ l mlijeka	5 dkg maslaca
35 dkg riže	6 dkg šećera
korica od limuna	1 rebro čokolade

Riža se probere, opere i u $^1/_2$ l vode blanšira. Zatim se kuha u kipućem mlijeku sa šećerom i limunovom koricom. Miješa se da ne zagori i kuha dok bude mekana. Doda se maslac. Kad se stavi u zdjelu, pospe se ribanom čokoladom.

5. *Polutvrdo kuhana jaja* (1 jaje = 74 kal)

Svježa jaja mogu se kuhati u lupini i 6 minuta, a da žumance ne postane posve tvrdo. Poslije kuhanja od 6 minuta stave se u hladnu vodu, pa kad se ohlade, ogule se i stave u toplu slanu vodu do serviranja. Jaja se serviraju prerezana uz špinat, rižu, na ploški od kruha koja je namazana paštetom ili na ploškama lisnatog tijesta. Posipaju se kosanim vlascem i ribanim parmezanom.

6. *Tvrdo kuhana jaja* (1 jaje = 74 kal)

Jaja se stave kuhati u vruću vodu i kuhaju 8 minuta. Naglo se ohlade u vodi, ogule, izrežu na kriške, začine i serviraju kao salata ili bez začina kao pridodatak drugoj salati, ponajviše zelenoj.

7. *Krpice sa zeljem* (1 obrok = 827 kal)

50 dkg brašna	10 dkg masti
2 jaja	sol, papar
slana voda (1 dl)	
$1^1/_2$ kg zelja	

Umijesi se tijesto kao za rezance i izreže na krpice, kojima je stranica dugačka $1^1/_2$ cm.

Glavica zelja očisti se od vanjskih listova, sitno se koše i stavi na vruću mast. Soli se i papri te mekano pirja. Kuhane krpice se operu i izmiješaju s pirjanim zeljem.

8. *Rezanci s mesom* (1 obrok = 923 kal)

Tijesto za rezance od 50 dkg brašna (kao pod br. 7)	10 dkg luka
10 dkg masti	$^1/_2$ kg govedine (kuhane)

Na masti se pirja sitno kosani luk, doda se kosana kuhana govedina, s malo vode podlije i pirja. Na to se umiješaju kuhani iscijeđeni rezanci.

9. *Krpice sa šunkom* (1 obrok = 754 kal)

Tijesto za rezance od 50 dkg brašna (kao pod br. 7)
5 dkg masti
35 dkg suhog mesa ili šunke

Kuhane krpice stave se na mast i sitno kosanu šunku, te se sve dobro izmiješa.

Krpice se mogu politi sa 1 dl vrhnja i metnuti u pećnicu da se malo zapeku.

10. *Krpice s krupicom* (1 obrok = 804 kal)

Tijesto za rezance od 50 dkg brašna (kao pod br. 7).
8 dkg masti
15 dkg krupice

Krpice se prirede kao pod br. 1 i stave na mast na kojoj smo svijetložuto ispržili krupicu.

11. *Žličnjaci s jajima* (obrok = 953 kal)

50 dkg brašna	sol, slana voda
8 dkg masti	6 dkg masti
2 jaja	3 jaja
2 dl mlijeka	1 dl kiselog vrhnja

Mast se dobro miješa, poslije se dodaju jaja, sol, mlijeko i brašno i od toga se tuče dosta mekano tijesto tako dugo dok se ne počne ljuštiti od žlice.

U kipuću slanu vodu ukuhaju se žličnjaci i kuhaju 10 minuta. Poslije se operu i metnu na vruću mast.

3 jajeta se razmute s vrhnjem, izmiješaju sa žličnjacima i miješaju dok se jaja ne stisnu. Žličnjaci se mogu prije toga staviti na pržene mrvice, pa tek onda politi jajem i vrhnjem.

12. *Okrugljice od sira* (1 obrok = 734 kal)

6 dkg masti	sol
3 jaja	2 dkg brašna
$^1/_2$ kg sira	6 dkg masti
25 dkg krupice	4 dkg mrvica

Mast se dobro miješa, zatim se dodaju jaja, izmrvljeni sir, sol i krupica, pa to stoji 2 sata da krupica nabubri. Nakon toga doda se malo brašna i mokrim rukama prave se okrugljice. Ukuhaju se u slanu vodu, kuhaju se 10 minuta, izvade i poliju maslacem ili mašću, na kojoj su ispržene mrvice. Ako je tijesto pretvrdo, doda se malo kiselog vrhnja, a ako je premekano, onda malo brašna.

13. *Začinjeni grah* (1 obrok = 377 kal)

40 dkg graha	4 dkg masti
voda	4 dkg mrvica

Grah se probere, očisti i opere. Pristavi se u hladnu vodu i kuha bez soli. Kad je mekan, ocijedi se, osoli i začini mašću na kojoj su ispržene mrvice.

14. Začinjene mahune (1 obrok=267 kal)

$1^1/_2$ kg mahuna	4 dkg masti
slana voda	4 dkg mrvica

Mahunama se odrežu vršci i odstrane niti, a ako su velike, raspolove se. Zatim se operu i stave kuhati u kipuću slanu vodu. Kad su mekane, ocijede se, stave na zdjelu i preliju vrućom masti na kojoj su ispržene mrvice.

15. Začinjeni crni korijen

1 kg korijena	5 dkg maslaca
slana voda	3 dkg mrvica

Crni korijen se očisti, opere i izreže, zatim se sveže, a svežnjić se stavi kuhati u kipuću slanu vodu. Kad je mekan, začini se maslacem i mrvicama.

16. Začinjena cvjetača ili šparga (1 obrok = 197 kal)

1 kg cvjetače ili šparge
5 dkg maslaca
3 dkg mrvica

Cvjetači treba odrezati vanjske velike listove, a unutarnje podrezati. Špargi se odreže donji drvenasti dio, vanjski se dio oguli počevši od glavice. Šparga se opere, zaveže u snopić i stavi kuhati u kipuću slanu vodu. Cvjetaču i špargu najbolje je kuhati na šupljikavom podlošku u pari, da se povrće može neoštećeno izvaditi.

Kad je povrće kuhano, ocijedi se i stavi na zdjelu te prelije maslacem na kojem smo ispržili mrvice.

17. Začinjeni kelj, zelje, prokulica i poriluk (1 obrok=294, 189, 219 kal)

1 kg povrća	3 dkg mrvica
4 dkg masti	sol, papar

Kelj i zelje prirede se tako da se vanjski listovi odstrane, a velike glavice razrežu se na 2 ili 4 dijela. Pupovi prokulice otkinu se od stabljike. Poriluku se odreže korijen, lišće se na vrhu malo podreže, a stablika se razreže u dva ili tri dijela, već prema veličini.

Povrće se opere, blanšira i stavi kuhati u kipuću slanu vodu. Kad je mekano, ocijedi se, složi u zdjelu i prelije mašću na kojoj su ispržene mrvice. Mrvice treba staviti na vruću mast, a čim porumene, treba ih maknuti s vatre.

18. Začinjeni mangold ili špinat (1 obrok = 249 ili 287 kal)

1 kg povrća	1 dl ulja
voda	češnjak
sol	papar

Špinat ili mangold očiste se od peteljki, dobro operu i stave kuhati u slanu kipuću vodu. Kuha se otkriveno. Zatim se ocijedi, stavi u zdjelu, posipa sitno kosanim češnjakom, soli se, papri i začini uljem. Sa dvije se viljuške izmiješa. Jede se toplo i hladno. Peteljke mangolda ne treba baciti, već se skuhaju i začine mašću na kojoj su pržene mrvice.

19. Začinjena artičoka (1 obrok = 214 kal)

1 kg artičoka	5 dkg maslaca
slana voda	2 dkg mrvica

Artičoka se očisti, vršci se odrežu, opere se i stavi kuhati u kipuću slanu vodu. Kad je mekana (kad se listići dadu lako izvaditi), ocijedi se, stavi u zdjelu i začini maslacem ili uljem, na kojem smo ispržili mrvice.

20. Pirjana korabica s mesom (1 obrok =618 kal)

1 kg korabice	40 dkg svinjetine
8 dkg masti	5 dkg luka, peršin

Korabica se oguli i izreže na rezance. Kosana svinjetina pirja se na masti na kojoj se popržio fino kosani luk, doda se korabica i podlijeva se dok ne postane sve mekano. Soli se i papri te doda kosani peršin.

21. Gratinirana artičoka (1 obrok = 473 kal)

$^3/_4$ kg artičoka	1 jaje
10 dkg šunke	1 žlica brašna
$2^1/_2$ dl vrhnja	3 dkg maslaca
slana voda	2 dkg mrvica

Artičoke se očiste te pristave kuhati u kipuću slanu vodu. U međuvremenu se šunka sitno koše a razmuti se brašno, jaje i vrhnje. Kad su artičoke kuhane, napune se šunkom (među lišće), slože na zdjelicu, preliju umakom i stave u pećnicu. Na maslacu se isprže mrvice. Kad se artičoke izvade iz pećnice, preliju se maslacem i mrvicama.

22. Gratinirane mahune (1 obrok = 289 kal)

1 kg mahuna	2 žličice brašna
slana voda	1 žlica pekmeza od rajčica
4 dkg luka	3 dl vode
2 dkg češnjaka	1 dkg mrvica
3 dkg maslaca	4 dkg maslaca

Mahune se očiste, operu i kuhaju u slanoj vodi. Luk i češnjak se sitno košu. Maslac se izmiješa s brašnom i pekmezom, doda luk i češnjak, to se razrijedi vodom i pusti prokuhati. Kuhane mahune se ocijede, slože u zdjelu, preliju tim umakom i stave u pećnicu. Na maslacu se isprže mrvice. Kad se mahune izvade iz pećnice, preliju se vrućim maslacem i mrvicama.

23. *Gratinirani crni korijen*

3/4 kg crnog korijena	2 dl vrhnja
10 dkg šunke	1 dkg parmezana
2 jaja	4 dkg maslaca
3 dkg brašna	

Očišćeni crni korijen kuha se u slanoj vodi. Šunka se koše. Brašno se razmuti s vrhnjem i jajetom. Izriba se parmezan. Kad je korijen kuhan, metne se u zdjelu, posipa šunkom, prelije vrhnjem i stavi u pećnicu. Kad zažuti, pospe se parmezanom i prelije vrućim maslacem.

24. *Gratinirana šparga* (1 obrok = 327 kal)

1 kg šparge	mlijeko
slana voda	1 dl kiselog vrhnja
6 dkg maslaca	1 žumance
3 dkg brašna	vlasac, maslac

Šparga se očisti, opere i stavi kuhati u kipuću slanu vodu. U međuvremenu se napravi umak tako da se na maslacu popprži brašno, dolije mlijekom i prokuha. Poslije se doda vrhnje u koje se razmuti žumance, i stavi se u pećnicu. Kad zažuti, posipa se kosanim vlascem i poprska vrućim maslacem.

25. *Gratinirana cvjetača* (1 obrok = 353 kal)

1 1/2 kg cvjetače	mlijeko
slana voda	2 dkg parmezana
6 dkg maslaca	4 dkg maslaca
3 dkg brašna	sok od limuna
	sol

Kad je cvjetača očišćena i oprana, stavi se kuhati u kipuću slanu vodu. Mekana cvjetača metne se na malo umaka u vatrostalnu zdjelu, prelije umakom i stavi u pećnicu. Nakon 10 minuta, kad zažuti, posipa se parmezanom, prelije vrućim maslacem i servira. Umak: na maslacu se popprži brašno, polije najprije hladnim mlijekom i izmiješa. Zatim se doda toplog mlijeka i pusti malo kuhati. U umak se doda malo limunovog soka i soli.

26. *Mladi krumpir s vrhnjem* (1 obrok = 761 kal)

1 1/2 kg krumpira	sol, zeleni peršin
8 dkg masti	4 dl kiselog vrhnja

Krumpir se ostruže, opere i osoli. Peršin se sitno koše. Na mast se stavi krumpir i peče u pećnici. Za vrijeme pečenja treba tepsiju češće protresti. Kad je pečen, ocijedi se mast, krumpir se stavi u vatrostalnu zdjelu, izmiješa s peršinom, prelije vrhnjem i stavi u pećnicu, dok vrhnje ne prekipi.

27. *Punjeni krumpiri* (1 obrok = 889 kal)

Nadjev:	2 dkg luka
1 kg krumpira	3 žlice vrhnja
1/4 kg suhog mesa	1 žumance
2 dkg masti	2 dl vrhnja
zeleni peršin	sol

Veliki se krumpiri ogule, izdubu, nadjenu, osole, metnu u tepsiju, poliju vrhnjem i stave u pećnicu peći.

Nadjev: kuhano se suho meso koše, izmiješa se sitno kosanim lukom i peršinom koji se popprži na masti. Doda se žumance i malo vrhnja. S nadjevenim krumpirom može se servirati umak od rajčice.

28. *Krivi bakalar* (1 obrok = 1022 kal)

1 1/2 kg krumpira	češnjak
3 dl ulja	sol, papar, mrvice

Krumpir se oguli i reže na tanke ploške. Ugrijemo ulje i na njemu ispečemo sitno kosani češnjak. U vatrostalnu zdjelu složi se red krumpira, soli se i papri, posipa mrvicama i polije s malo vrućeg ulja, zatim drugi red krumpira i tako dok se sve ne složi. Dolije se malo vruće vode i metne u pećnicu. Peče se dok ne postane mekan.

29. *Krumpir-gulaš* (1 obrok = 578 kal)

1 1/2 kg krumpira	8 dkg masti
crvena paprika	30 dkg luka
sol	voda

Krumpir se oguli, izreže na komade i opere. Luk se izreže na ploške i pirja na masti. Doda se crvene paprike. Kad je luk žut, doda se krumpir, dolije vodom i pusti kuhati dok ne bude mekan.

30. *Krumpir s krpicama* (1 obrok = 672 kal)

1 kg krumpira	30 dkg brašna
6 dkg masti	1 jaje
5 dkg luka	sol
sol, papar	voda

Kuhani krumpir se oguli, izreže na ploške i stavi na mast, na kojoj se isprži sitno kosani luk, posoli i dobro izmiješa. Od 20 dkg brašna umi-

jesi se tijesto i reže na krpice. Kad su krpice kuhane, izmiješaju se s krumpirom.

31. *Francuski krumpir* (1 obrok = 556 kal)

1 kg krumpira
5 jaja
5 dkg masti
2 dl vrhnja
sol

Kuhani se krumpir oguli i reže na ploške. Jaja se tvrdo kuhaju, ogule i režu također na ploške. Zdjela se namaže mašću, pa se u nju složi jedan red krumpira i jedan red jaja. Svaki se red posoli i polije vrućom mašću. Kad su krumpiri i jaja složeni, polije se vrhnjem i metne u pećnicu.

32. *Francuski krumpir s mesom* (1 obrok = 761 kal)

1 kg krumpira
5 jaja
sol
2 dl kiselog vrhnja
5 dkg masti
10 dkg luka
$1/2$ kg govedine od mekači
papar, paprika

Krumpir i jaja prirede se kao za francuski krumpir. Govedsko meso izreže se na popečke, istuče, soli, papri, umoči u brašno i stavi na mast na kojoj se zažutio izrezani luk. Na luk se stavi malo crvene paprike. Popečci se najprije ispeku s obje strane, onda se kratko vrijeme pirjaju u vlastitom soku, a zatim se uz dolijevanje vode pirjaju da budu mekani. Nakon toga složi se u vatrostalnu zdjelu red krumpira, red jaja i red pirjanih popečaka, a svaki red polije se sokom od mesa. Kad je sve složeno, prelije se kiselim vrhnjem i stavi još u pećnicu. Mjesto pirjanog mesa mogu se s krumpirom izmiješati na ploške izrezane suhe kobasice.

33. *Makaroni s mesom* (1 obrok = 760 kal)

40 dkg makarona
4 dkg masti
5 dkg luka
$3/4$ kg teletine
sol, papar
2 dkg parmezana
voda

Teletina se sitno koše i stavi na mast na kojoj je ispržen kosani luk. Meso se pomalo dolijeva vodom i pirja. Soli se i papri. U slanoj vodi kuhaju se prelomljeni makaroni, ocijede se, operu, izmiješaju sa mesom, metnu u zdjelu i posipaju ribanim parmezanom. Mjesto svježe teletine mogu se upotrijebiti ostaci pečenog mesa.

34. *Špageti s rajčicama* (1 obrok = 604 kal)

$1/2$ kg špageta
$4/2$ kg rajčica
$1/2$ dl ulja
češnjak
peršin
sol i papar

Špageti se stave kuhati u vruću slanu vodu. Zrele rajčice popare se i ostave nekoliko minuta u vodi da im se može oguliti kožica. Na

vruće ulje stavi se sitno kosani češnjak, peršin i meso od rajčica iz kojeg su izvađene koštice. Pirja se otprilike jedan sat. Kuhani špageti ocijede se i preliju pirjanim rajčicama. Soli se i papri. Mjesto svježih rajčica može se upotrijebiti pekmez od rajčica.

35. *Pečeni makaroni* (1 obrok = 847 kal)

40 dkg makarona
$1/4$ kg šunke
5 dkg masti
2 žumanca
1 dl vrhnja
2 dkg parmezana
sol
voda

Makaroni se prelome i kuhaju u slanoj vodi. Zdjela se namaže mašću i posipa mrvicama, pa se u nju slože kuhani makaroni. Svaki red makarona posipa se kuhanom šunkom, a kad se sve potroši polije se mašću, pospe parmezanom i prelije vrhnjem u kojem su razmućeni žumanci. Zatim se makaroni stave u pećnicu da se zapeku.

36. *Riža s vrganjima* (1 obrok = 593 kal)

6 dkg masti
sol, papar
1 dkg luka
40 dkg riže
50 dkg svježih ili
10 dkg suhih vrganja
2 dkg masti
2 dkg parmezana

Oprana riža stavi se na mast i malo poprži, osoli, dolije vodom i metne se pirjati. Posebno se na masti isprži sitno kosani luk na kojem se piraju na ploške rezani vrganji; oni se također sole i papre. Pirjana riža izmiješa se s vrganjima, a odozgo se pospe ribani parmezan.

37. *Riža s krumpirom* (1 obrok = 1224 kal)

40 dkg riže
1 kg krumpira
3 dl ulja
zeleni peršin
češnjak
sol, papar

Riža se opere, a krumpir oguli, reže na tanke ploške i dobro opere. Češnjak i zeleni peršin sitno se skošu. Ulje se ugrije i na njemu se isprži češnjak i peršin. U tepsiju ili vatrostalnu zdjelu stavi se malo ulja i složi jedan red krumpira i jedan red riže. Svaki se red soli i papri, polije vrućim uljem i pospe s malo češnjaka i peršina. Najdonji i najgornji red treba da bude krumpir. Dolije se malo vruće vode. Kad je sve složeno, stavi se u pećnicu i peče dok bude sve mekano.

38. *Rizoto s teletinom* (1 obrok = 705 kal)

6 dkg masti
12 dkg luka
$1/2$ kg teletine
crvena paprika
40 dkg riže
voda
3 dkg parmezana

Na vruću mast stavi se sitno kosani luk i malo poprži. Kad je svijetložut, doda se malo paprike, na kocke rezana oprana teletina, soli se i u vlastitom soku pirja. Zatim se doda oprana riža, dolije toliko vode

da bude 2 prsta iznad riže, pa se pirja dok bude sve mekano. Posipa se parmezanom.

39. *Rizoto od peradi* (1 obrok = 839 kal)

mlada kokoš	40 dkg riže
6 dkg masti	voda
15 dkg luka	3 dkg parmezana

Kokoš se najprije na pola kuha, izreže i metne na mast na kojoj je ispržen sitno kosani luk. Zatim se doda riža, dolije vodom, soli i pusti da se pirja dok bude mekano. Posipa se parmezanom.

40. *Pečene krvavice* (1 obrok = 354 kal)

40 dkg krvavica	6 dkg masti

Krvavice se nakon izrađivanja kuhaju, pa ih možemo jesti kao narezak, a možemo ih peći cijele ili izrezati na ploške koje umočimo u brašno pa naglo ispečemo s obje strane.

Obično pečemo cijele kobasice, tako da ih na trenutak stavimo u toplu vodu, obrišemo, namažemo mašću i stavimo peći. Peku se polagano, a dobro se ispeku u pećnici kod umjerene vatre.

41. *Pečene jetrene kobasice* (1 obrok = 549 kal)

40 dkg kobasica	6 dkg masti

Jetrene kobasice priređuju se jednako kao i krvavice.

42. *Pečene mesnate kobasice (pečenice)* (1 obrok = 662 kal)

6 dkg masti	40 dkg kobasica

Mesnate kobasice treba najprije kuhati 5 minuta, zatim vodu odliti a onda peći. Kobasice se premažu mašću i peku najprije s jedne, a onda s druge strane dok ne porumene. Kad se peku »hamburgerice« ne treba dodati masti.

43. *Pariške kobasice* (1 obrok = 453 kal)

4 ploške kobasice, 4 jaja i mast

Ploške pariške kobasice peku se naglo na vrućoj masti, pa se od ploškica naprave male košarice, jer se uslijed vrućine kožica na kraju skupi. U pečene i još vruće košarice stavi se kajgana i servira. Mjesto kajgane može se staviti pirjano povrće, a košarice se mogu staviti na pire od krumpira. Za svaku košaricu računa se kajgana od 1 jajeta. Kajgana se posipa kosanim zelenim peršinom ili vlascem.

44. *Pržena žlijezda* (1 obrok = 623 kal)

75 dkg žlijezda	12 dkg mrvica
5 dkg brašna	15 dkg masti
2 jaja	

Žlijezda se opere i stavi kuhati (15 minuta) u vruću slanu vodu. Kad se ohladi, panira se i prži na masti.

45. *Prženi popečci od jezika* (1 obrok = 692 kal)

50 dkg jezika	1 jaje
8 dkg brašna	15 dkg masti
10 dkg mrvica	sol

Jezik se kuha u slanoj vodi. Kad je kuhan, oguli se i izreže na ploške koje se umoče u brašno, jaje i mrvice te prže u vrućoj masti. Servira se sa salatom.

46. *Pržena teleća jetra* (1 obrok =707 kal)

75 dkg jetre	2 jaja
8 dkg brašna	15 dkg mrvica
mlijeko	15 dkg masti, sol

Jetra se izrežu na 1 cm debele ploške. Zatim se stave u mlijeko i nakon nekoliko sati umoče u brašno, jaje i mrvice te prže u vrućoj masti.

47. *Prženi mozđani* (1 obrok = 659 kal)

3/4 kg mozđana	15 dkg mrvica
8 dkg brašna	15 dkg masti
2 jaja	hostija

Oprani se i očišćeni mozđani osole, umotaju u hostiju, umoče u brašno, jaje i mrvice te prže u vrućoj masti.

K tome se servira salata ili zeleno varivo.

48. *Ražnjići* (1 obrok = 515 kal)

60 dkg svinjetine

Svinjetina se izreže na male odreske, tuče, soli i papri. Na željeznu šipku (ražanj) slože se odresci svinjetine. Ražanj se stavi po duljini na rub tepsije i metne u pećnicu peći. U tepsiju se stavi samo malo vode u koju kaplje sok, pa se time meso polijeva. Ražnjići se serviraju sa kosanim lukom.

49. *Čevapčići* (1 obrok = 238 kal)

50 dkg govedine

Goveđe meso od vratine sameljemo, solimo i papr imo, izmiješamo s malo vode i ostavimo da stoji. Zatim pravimo male, palac debele valjuške, odnosno čevapčiće, stavimo na namazani roštilj i pečemo nad žarom drvenog ugljena, ili u pećnici na roštilju. Za vrijeme pečenja treba čevapčiće okretati. Kad su pečeni, serviraju se s mladim ili kosanim lukom.

50. *Hladetina* (1 obrok = 869 kal)

1 kg mesa	10 zrna papra
8 dkg mrkve	3 lovorova lista
4 dkg peršina	3 l vode
5 dkg luka	3 dl octa (vinskog)

Svinjske noge, uši, gubica i kožice očiste se i dobro operu. Mrkva, peršin i luk očiste se i izrežu na ploške. Oprano meso pristavi se u hladnu vodu da kuha, a poslije se doda povrće. Voda se soli, doda se nekoliko zrna papra, malo lovorova lista i vinski ocat ili razrijeđeni obični ocat.

Hladetina se kuha vrlo polagano 3 sata. Kad je meso mekano, voda se odlije i procijedi te stavi hladiti. Kad se mast digne, obere se. U međuvremenu se meso izreže i složi u zdjelu, a voda u kojoj se kuhalo meso polije se po mesu i ostavi dok se ne stisne.

51. *Tlačenica* (1 obrok = 347 kal)

50 dkg tlačenice	2 jaja
salata	zeleni peršin

Tlačenica se izreže na ploške, garnira jajima, aspikom, zelenim peršinom i servira s raznim salatama.

52. *Kuhani sušeni jezik* (1 obrok=324 kal)

50 dkg jezika	hren, zeleni peršin
2 jaja	

Sušeni jezik dobro se opere vrućom vodom i krpicom i stavi kuhati. Kad je kuhan, oguli mu se koža, pusti se ohladiti i reže se na kose ploške. Jezik se garnira hrenom, zelenim peršinom, tvrdo kuhanim jajima, aspikom itd. Ovako priređeni jezik može se servirati i topao s pireom od krumpira.

Domaćice na gospodarstvima mogu kod kuće sušiti jezik u dimu, samo ga prije moraju nekoliko dana držati u salamuri, onda ga dobro obrisati i napraviti na njemu rupu kroz koju se može provući špaga, da se može objesiti nad dim.

53. *Salata od mesa* (1 obrok=363 kal)

40 dkg kuhane govedine	luk
1 dl ulja	papar
ocat	sol

Ostaci od kuhane govedine ili pečene teletine mogu se upotrijebiti za salatu. Masni se dijelovi uklone, a meso se izreže u tanke ploške, soli, papri, začini uljem i octom; dodaju se ploške rezanog luka i sve se dobro izmiješa. To se priredi nekoliko sati prije obroka, da meso upije marinadu. Meso se može staviti i u pikantni umak ili majonez.

KRUH

(dodatak svakom obroku)

Među najstarije kulturne tekovine svakako ćemo ubrojiti kruh, kojim se čovječanstvo hrani već tisuće godina. Prvi su ga počeli praviti Egipćani od pšenice i raži. Njima, a i mnogim narodima kasnije, kruh je bio glavna hrana. Danas to više nije, ali je svima najvažnija hrana. Na

žalost, ima još krajeva u kojima je narod željan kruha i mora ga nadomještati palentom ili žgancima.

Već u stoljećima poznata mnogobrojna i raznovrsna jela kojima se hrane civilizirani narodi, ali uz svaki obrok ipak jedu kruh. Osim tečnosti, zasitnosti i hranjive vrijednosti ima kruh i to svojstvo da ga čovjek može uvijek jesti, a da mu nikad ne dojadi. Njime dobivamo punovrijedne bjelančevine, ugljikohidrate, vitamin B i mineralne tvari; 100 g kruha daje 246 kalorija.

Pečenje kruha bilo je posao domaćice od najstarijih vremena. Ona ga je mijesila i pekla u primitivnoj krušnoj peći ili na ognjištu pod pepelom. Kasnije je pečenje preuzeo pekar, ali je domaćica još uvijek sama mijesila. Tek početkom 18. stoljeća postalo je pečenje kruha pekarski obrt, koji je danas dobio već industrijski karakter.

Zato su domaćice u gradovima miješenje kruha posve isključile iz svojih dužnosti, ali mnoge domaćice po selima moraju ga još uvijek same i mijesiti i peći. Ima slučajeva kad je ipak i domaćica u gradu primorana da sama umijesi i ispeče kruh. Zato ne možemo propustiti da kažemo nešto o načinu pečenja kruha u kućanstvu.

Kruh se danas ponajviše pravi od pšeničnog brašna, ali ima krajeva gdje ga mijese od kukuruznog, ječmenog i prosenog brašna. Kruh se može praviti i od mješovitog brašna, ili od pšeničnog kome se doda kuhani, oguljeni i izgnječeni krumpir. Najzdraviji je i najhranjiviji raženi kruh, ali se raženo brašno zbog velike količine ljepiva obično miješa sa pšeničnim. Zato su pšenični i poluraženi kruh jednaki po kaloričnoj vrijednosti. Polubijeli i bijeli su manje vrijedni; prepečenci imaju najveću kaloričnu vrijednost, a najlakše su probavljivi.

Od 1 kg brašna dobijemo otprilike 1 kg kruha. Budući da se u brašno dodaje voda i pjenica tijesto postaje teže, ali pečenjem gubi na težini, jer ishlapi voda i ono se dizanjem prorahljuje. Od 1,16 kg tijesta dobije se 1 kg kruha; za 10 kg kruha potrebno je umijesiti 11,60 kg tijesta, ili: od 10 kg tijesta dobije se 8,60 kg kruha. U pekarama se tijesto važe da bi se dobili hljebovi jednake težine. Omjer brašna, vode i pjenice naveden je u receptima. Da kruh bude dobro pečen potrebna je temperatura od 200—250°C. Kod pečenja se stvara dekstrin koji je mnogo lakše probavljiv od škroba, pa je zato važno da kruh bude dobro pečen i lagan.

1. *Kruh od pšeničnog brašna*=3610 kal

1 kg brašna	2 dkg soli
2 dkg pjenice	$^1/_2$ dkg kumina
$^3/_4$ l vode	

Brašno se prosije i stavi na toplo mjesto. Za to se vrijeme pjenica razmuti se malo tople vode i brašna, pa kad je dobro izmiješana, ostavi se pokrivena na toplom mjestu da se diže. Ako smo sigurni da je pjenica svježa, možemo je samo razmutiti u vodi i tom vodom zamijesiti kruh. U prosijano brašno stavi se sol i kumin, pa se popari s malo vrele vode, osobito ako se kruh pravi od bijelog brašna. Crno se brašno ne smije pariti, jer je i bez toga kruh vlažan.

Kad se popareno brašno ohladi, doda se dignuti kvasac ili se kruh počne mijesiti samo vodom u kojoj je razmućena pjenica. Voda mora biti mlaka. Tijesto treba mijesiti čvrsto i dugo, a onda se stavi na toplo mjesto da se digne. Kasnije se kruhu dade oblik i stavi se u namazanu tepsiju da se dalje diže. Oblikovan kruh može se staviti i u košaricu, obloženu krpom na koju se pospe malo brašna. Pokrije se i pusti dizati. Kad se tijesto dovoljno digne, prebaci se na jako ugrijanu nisku tepsiju i stavi peći. Peče se otprilike $^3/_4$ sata. Od brašna i vode napravi se ljepivo kojim se kruh kasnije namaže i dalje peče. Kad je pečen, namaže se vodom i ostavi da se hladi.

2. *Kruh s raženim brašnom* = 3575 kal

$^1/_2$ kg raženog brašna
3 dkg kiselog tijesta
$^3/_4$ l vode
2 dkg soli

Umjesto pjenice može se kao sredstvo za dizanje tijesta uzeti kiselo tijesto. To je komadić tijesta koji se ostavi kad se pravi kruh. Dobro je da se naveče jedan dio brašna izradi s kiselim tijestom i pusti stajati 12 sati. Drugi dan se kruh izmijesi, samo se mora paziti da voda bude mlaka (ljeti 20—22°, a zimi 24°).

Brašno određeno za pravljenje kruha treba prosijati, doda se sol, a u trećinu brašna stavi se kiselo tijesto koje se izmijesi s polovicom određene količine vode i pusti da stoji. Pokrije se toplim krpama. Drugi dan se smlači preostala količina vode, tijesto se stavi u preostalo brašno i dolijevanjem vode izmijesi se kruh. Tijesto treba dobro mijesiti, da bude što bolje izrađeno. Sada se opet ostavi na toplom mjestu da se diže otprilike 1 sat. Nakon toga izradi se hljepčić, stavi u namazanu tepsiju, pusti još malo dizati i metne u peć. Kruh se peče $1^1/_4$ sata, a kad je pečen, premaže se vodom da omekša korica. Prije pečenja kruh se namaže ljepivom kao i pšenični kruh.

Ako upotrijebimo pjenicu, onda nije potrebno kruh umijesiti naveče, već je dovoljno 3 sata prije pečenja.

3. *Graham kruh* = 3946 kal

1 kg brašna
voda
2 dkg pjenice
2 žlice meda
1 žlica ulja

Za ovaj se kruh uzme pšenično brašno koje je samljeveno tako da u njemu ostanu mekinje. Izmiješano tijesto razdijeli se u male hljepčiće i stavi na toplo mjesto dizati. Zatim se hljepčići peku.

4. *Kruh s krumpirom* = 3850 kal

1 kg brašna
$^1/_4$ kg krumpira
2 dkg pjenice
3 dkg soli
$^1/_2$ l vode

Kruh s krumpirom pravi se kao i kruh od pšeničnog brašna, samo se u brašno doda najprije krumpir koji se kuha u lupini, zatim oguli

i protjera kroz stroj, pa se topao razmuti s mlakom vodom i kao kaša umijesi u brašno. Doda se sol, kvas od pjenice ili samo pjenica razmućena u malo mlake vode i mijesi. Dalje se postupa kao kod kruha od pšeničnog brašna.

5. *Kruh za sendviče* = 2223 kal

$^1/_2$ kg brašna
$^1/_4$ l mlijeka
3 dkg maslaca
2 dkg pjenice
2 dkg soli

Podmijesi se kvas od pjenice s malo mlake vode i brašna. Kad je kvas dignut, metne se u prosijano i osoljeno brašno, te se pomalo dodaje mlijeko u koje smo stavili maslac, i tijesto se dobro mijesi. Zatim se stavi na toplo mjesto da se digne. Kad je dobro dignuto, razdijeli se na dva komada koji se izrade u dugačke i ukusne hljepčiće i stave u namazanu tepsiju, a ona se metne na toplo mjesto da se tijesto još digne. Zatim se hljepčići namažu ljepivom i stave peći. U pećnici se peku oko pola sata, već prema veličini i debljini hljepčića.

6. *Sitno pecivo* = 2223 kal

Sitno pecivo može se praviti od jednakog tijesta kao kruh za sendviče, a može se umijesiti s vodom umjesto s mlijekom. Kad je tijesto dignuto, žemičke se prave tako da se tijesto razdijeli u jednake komade, a svaki komad izradi u duguljasti hljepčić koji se kuhačom razdijeli u dvije polovice. Zatim se okrenuti hljepčići stave na posipanu dasku, pokriju i puste dizati. Kad se tijesto diglo, stavi se na namazanu tepsiju i pusti još malo dizati. Zatim se žemičke namažu pomoću kista rijetkim ljepivom i stave peći.

Želimo li napraviti roščiće ili slane klipce, komadić tijesta se razvalja, a rukom se savije u dugački hljepčić koji namažemo, posipamo solju i kuminom. Ako hljepčić prije toga zavijemo, dobijemo roščić koji također namažemo ljepivom i stavimo peći.

7. *Prepečenac* = 1900 kal

$^1/_2$ kg brašna
2 dkg pjenice
$^1/_4$ l vode
2 dkg šećera
5 g soli

Od ovih namirnica umijesi se tijesto kao za kruh i pusti dizati. Zatim se stavi u usku namazanu tepsiju, opet pusti dizati, a onda ispeče. Kad se ohladi, reže se na ploške i ponovo peče u pećnici.

8. *Fini prepečenac* = 3019 kal

$^1/_2$ kg brašna
8 dkg šećera
8 dkg maslaca
1 cijelo jaje
3 dkg pjenice
$^1/_4$ l mlijeka
5 g soli

Najprije se od pjenice podmijesi kvas s malo mlijeka, šećera i brašna. Kad se kvas digao, stavi se u prosijano brašno. Jaje se dobro razmuti, izmiješa s mlijekom, u kojem se otopio maslac, te sa šećerom i soli. Ova tekućina umijesi se u brašno, tijesto se dobro izmijesi i pusti dizati. Zatim se metne u namazanu tepsiju i stavi peći. Kad se posve ohladi, izreže se u ploške i ponovo peče.

TOPLA I HLADNA PIĆA

1. *Kava na turski način*

Za jednu osobu računa se 1 žlica kavina brašna i $1^1/_4$ male šalice vode. U turskom mlinu kava se samelje u sitan prah, stavi se u džezvu, prelije dijelom kipuće vode, žličicom promiješa, zakipi i odmakne s vatre. Kad se pjena slegla, ponovo se zakipi. Tako se učini 3 puta, a onda dolije preostala voda. Šećer se servira posebno.

2. *Kava na srpski način*

Za jednu osobu računa se 1 žlica šećera (1 i po kocke), 1 žličica kavinog praška i $1^1/_4$ male šalice vode.

U vodu se pristavi šećer, pa kad zakipi, uspe se kavin prašak, a dalje se priređuje kao kava na turski način. Ulije se u šalice i servira bez žličice.

Ako se kava kuha za tri do četiri šalice, može se ista kava upotrijebiti još jednom za 1 šalicu dobre kave.

3. *Kuhano vino*

U vino se doda šećer i korica od cimeta, dobro se zakuha i servira. Ako je vino jako, razrijedi se s malo vode. Na 3 dl vina računa se 3 dkg šećera.

4. *Vruća limunada*

Uzme se sok od 1 limuna, 2 žlice šećera i $^1/_8$ l vode. Šećer i voda se najprije kratko vrijeme kuhaju, da se šećer pročisti, onda se doda limunov sok i zakuha.

5. *Limunada*

sok od limuna
2 žlice šećera
$^1/_8$ l vode

Iscijeđeni sok od limuna stavi se u čašu, doda se šećer, voda i komadić leda, pa se servira sa slamčicom.

6. *Ugušćen limunov sok za limunadu*

$^1/_2$ kg šećera
1 l vode
4 limuna (sok i korica)
2 l vode za razrjeđivanje

Šećer i voda kuhaju se u gusti sirup. Kad je kuhan, doda se korica i sok od limuna. Zatim stavimo u boce i začepimo do upotrebe.

Prije upotrebe razrijedi se sirup potrebnom količinom vode. Za čitavu količinu potrebno je 2 l vode.

7. *Ugušćen narančin sok za oranžadu*

$^1/_2$ kg šećera
1 l vode
$^1/_2$ dl ekstrakta od naranče
$^1/_2$ dkg limunove kiseline

Korica naranče se tanko oguli i stavi u alkohol te pusti da stoji 14 dana. Šećer se s vodom kuha u gusti sirup. Kad se ohladi, umiješa se ekstrakt i limunova kiselina, pa se dobro izmiješa. Zatim se stavi u bocu i dobro zatvori. Mala količina oranžade izmiješana s vodom dobro je osvježujuće piće.

ZAŠTO JE VAŽNO KAKO SE JELO POSTAVLJA U ZDJELU

Nije važno samo znati ukusno prirediti svako jelo, već treba i posao organizirati tako da ono bude dovršeno tačno u određeno vrijeme, jer duljim stajanjem gubi na tečnosti. Vrlo je neugodno ako se svi ukućani ne skupe u određeno vrijeme, ali i za taj slučaj treba znati kako će hrana zadržati tečnost i temperaturu kod koje mora biti servirana.

Postavljanje toplih jela u zdjelu mnogo je važnije i teže nego postavljanje i uređenje hladnih jela. Kod prvih treba izvanredna spretnost i okretnost, da bi se taj posao obavio u što kraće vrijeme; kod drugih ne treba takva brzina, ali zato ipak spretnost i mnogo ukusa.

Kod serviranja toplih jela treba učiniti sve da se sačuva potrebna temperatura do časa, kad jelo dođe na stol. Nije dovoljno da se jelo u kuhinji sačuva toplo i tečno; važno je da se ne ohladi putem od kuhinje do određenog mjesta. Zdjele u koje će se staviti hrana treba dobro ugrijati, pa na to treba misliti već dva sata ranije, da se polako zagrijavaju. U zimsko doba moraju se i tanjuri dobro ugrijati.

Pravilna prehrana traži ne samo ukusno priređivanje jednostavnih jela, već i određenu temperaturu kod koje ona moraju biti servirana, ali i ukusno postavljanje u zdjelu.

Prvo je pravilo kod postavljanja u zdjelu da se zdjela najprije dobro obriše, da se ne pretrpa hranom i da njeni rubovi budu prije serviranja čisti.

Poznato je da se apetit ne budi samo dobrim mirisom i okusom jela, već i njegovim privlačnim vanjskim izgledom. Zato će domaćica sa malo truda i sredstava svako jelo ukusno složiti u zdjelu i sitnicama ga ukrasiti. Svaka domaćica zna da za ukras jela mogu poslužiti kiseli krastavci, čvrsto kuhana jaja, zeleni peršin i vlasac, na ploške izrezana rajčica, rotkvica, hren, kriške ili ploške limuna itd. Kod ukrašavanja pomoći će joj mašta, i ona će slobodno, po svom ukusu, ukrasiti svako jelo onako kako se njoj sviđa, jer za to nema posebnih propisa.

PROSTIRANJE STOLA I SERVIRANJE

Ni najskromnije prilike ne bi smjele biti zaprekom da se hrana uzima kod ukusno i uredno prostrtog stola. I kod toga može domaćica pokazati svoju individualnost, dobar ukus i smisao za lijepo.

U kulturnom domu ne može se dogoditi da stol nije za obroke pokriven čistim stolnjakom, da na stolu nisu postavljeni ubrusi, da tanjurići, pribor i čaše nisu uredno poredani. Smisao za estetiku i razumijevanje za higijenu (što treba da usvoji svaki kulturan čovjek) nalaže da za svaki obrok stol bude prostrt i da se postave ubrusi.

Da se udovolji zahtjevu higijene, treba svaki ubrus da ima platnenu vrećicu, jer se onda neće izmiješati i dulje će ostati čisti. Stolnjak i ubrusi moraju imati svoje tačno određeno mjesto na koje se spremaju, a to je obično ladica stola ili ormara, u koju se ne smije stavljati ništa drugo.

Čestim pranjem rublje se troši, pa treba nastojati, da stolnjak ostane što dulje čist i da se svaki dan nakon upotrebe složi tačno po pregibima kako je bio složen prvi puta kod glačanja.

Sav pribor za prostiranje stola donese se na poslužavniku u sobu i stavi u blizini stola. U blagovaonici ima obično kraj vrata još jedan mali stolić koji služi baš u tu svrhu, takozvani stolić za serviranje. Ako se na stolu koji ćemo prostrti nalazi preko dana stolnjak ili bilo kakav ručni rad, najprije ćemo njega uredno složiti i odložiti na određeno mjesto. Na stolove koji bi se mogli oštetiti zbog toplih zdjela stavlja se ispod stolnjaka voštano platno ili sukno; to ujedno pomaže da se tanjuri tiho postave na stol.

Kad je sve priređeno za prostiranje, stavlja se stolnjak. On mora ležati ravno i sa svih strana jednako visiti. Za ukras se može staviti ručni rad na sredinu stola, a za čuvanje i neki podlošci na koje se postave zdjele. Za tu svrhu ima različitih podložaka, no najzgodniji su oni koji se mogu okretati, jer onda nije potrebno dodavati zdjele. Takvi podlošci služe samo za obiteljski stol, jer se kod izvanrednih zgoda zdjele uopće ne stavljaju.

Kod obiteljskog stola ima svaka osoba svoje određeno mjesto. S lijeve i desne strane tanjura stavlja se pribor: na desnu stranu nož i žlica, a na lijevu viljuška. Nož mora imati oštricu okrenutu prema tanjuru, a žlica i viljuška šiljke prema gore. Čaši je mjesto ispred tanjura s desne strane. Ubrusi se stavljaju na tanjur, a ako su u vrećici onda s lijeve strane tanjura.

Prije nego što se tanjuri, pribor i čaše postave na stol, treba ih još jednom dobro obrisati, i to posve čistom krpom. Nije dovoljno da se tanjuri, čaše i pribor samo do suha obrišu, već se mora paziti da imaju sjaj.

Kruh se izreže na manje i ne predebele komade koji se slože u košaricu, a ona se stavi s lijeve strane domaćice. S desne strane domaćice stoji pribor potreban za zahvaćanje hrane. Duboki tanjuri stavljaju se svi zajedno na plitki tanjur domaćice, jer kod obiteljskog stola obično ona dijeli juhu. Vrč s vodom obično stoji s desne strane domaćice.

Ona sjedi obično na čelu stola, a njoj nasuprot domaćin. Kruh treba narezati u posljednji čas, da se ne osuši, a svježu vodu donijeti onda kad se servira meso. Na stol se mora staviti i soljenka, a mali tanjurići, koji će trebati za slatko jelo, stoje zajedno s malim priborom na pokrajnjem stoliću.

Pogled na prostrti stol mora nas uvjeriti da je taj posao obavljen s velikom pažnjom. Ako se na stol stavi još malo cvijeća onda će se vidjeti ne samo urednost i briga, već i ljubav s kojom je domaćica prostirala. Uvijek je dobro nakon obavljenog posla još jednom dobro pogledati stol i razmisliti nije li možda nešto zaboravljeno.

Za ukusno prostrt stol treba da svi ukućani sjednu u isti čas, da se kasnijim dolaskom ne ometa potreban mir. Važno je da za vrijeme obroka jedna osoba servira, a ostali da mirno sjede. Dok su djeca malena, ovu dužnost u obitelji obavlja domaćica, no kad poodrastu, onda to čine djeca (i dječaci i djevojčice). Zato će domaćica dati djeci dobar primjer, pa ih kasnije neće trebati posebno u taj posao upućivati.

Svako jelo treba nositi na poslužavniku, a isto tako i suđe kad se uklanja sa stola. Sav posao kod serviranja treba obaviti tiho i uredno, a vrata zatvarati rukom.

Poslužavnik sa zdjelama treba najprije staviti na stolić za serviranje, a odavde prenijeti zdjele u sredinu obiteljskog stola, ili kod svečanih obroka odavde servirati. Hrana se može početi posluživati ili kod domaćice ili kod najstarije i najodličnije osobe, ili kod osobe kojoj je u čast priređena gozba. Ako ima mnogo gostiju, treba paziti da na jednu osobu koja poslužuje ne dođe više od deset njih.

Najprije se sa stola uklanjaju i odnose iz sobe zdjele, a kasnije tanjuri. Tanjuri se uzimaju i postavljaju uvijek s desne strane. Kad se počinje kupiti pribor, poslužavnik se mora najprije staviti na stolić za posluživanje. Tanjuri se uzimaju bez poslužavnika, pa se smiju nositi najviše po dva najedanput. Posuđe treba posve tiho stavljati na poslužavnik, i to tako da se sav pribor stavi na jedan tanjur, da bi se ostali tanjuri mogli složiti jedan na drugi.

Prije slatkog jela stol se malo pospremi i uredi: odnese se košarica s kruhom, ukloni soljenka i stol očisti od mrvica. Zatim se stave desertni tanjuri, i slatko jelo može se servirati. Odnositi tanjure i pospremiti može se tek onda kad nijedna osoba kod stola više ne jede.

Na urednost treba paziti i kod pospremanja stola nakon obroka. Kad je odstranjen sav pribor, stolnjak i ubrusi se uredno slože i stave na određeno mjesto, prostorija se prozrači, pod pomete i stolice postave uredno oko stola.

VLADANJE KOD STOLA I UZIMANJE HRANE

Iz kulturnih, estetskih i higijenskih razloga važno je kako se vladamo kod stola i kako uzimamo hranu.

Za svaku zgodu u životu postavilo je ljudsko društvo neka pravila po kojima se pojedinci imaju vladati. Tako su određena i neka pravila

kod uzimanja obroka, koja su se kroz stoljeća mijenjala i prilagođivala prilikama. Neki ljudi misle da su ta pravila postavljena samo za one koji provode lagodan život i imaju svega u izobilju, a drugi opet smatraju da je sitničavost pridržavati se tih pravila.

Pristojno vladanje traži u prvom redu da kod stola uspravno sjedimo, da susjedu ne okrenemo leđa, da ga laktima ne guramo i da sa svima pristojno razgovaramo. Sjesti k stolu ne treba prije nego što sjédnu stariji ili dok nam nije ponuđeno da sjednemo. Rukama se naslanjati na stol ili podbočiti glavu kod jela nije ni ukusno ni pristojno. Neukusno je puhati u hranu ako je vruća, srkati je ili žvakati glasno, kao što je neukusno i stavljati hranu prstima u usta. Rukom je dopušteno jesti samo rakove, kruh i sitne kolačiće; inače se hrana jede viljuškom i nožem, a tekuća hrana žlicom. Žlicu ne valja nikada okrenuti tako da vrh žlice stavljamo u usta, jer onda moramo lakat previše odmaknuti od tijela. Zato ćemo uvijek široku stranu žlice prisloniti na usta. Kad jedemo juhu, možemo tanjur malo od sebe nagnuti. Oblizivanje žlice ili čišćenje tanjura kruhom vrlo je neukusno.

Kad se pije kava, ne treba u nju drobiti kruh; niti šećer sa dna žlicom strugati. Brisati pribor, tanjur ili čašu u ubrus vrlo je netaktično prema domaćici. Neukusno je punim ustima razgovarati ili piti vodu. Ubrus treba kod početka obroka posve otvoriti i staviti na krilo, a upotrijebit ćemo ga prije nego što pijemo vodu, odnosno kad završimo s jelom.

Kod obiteljskog stola treba ubrus poslije objeda složiti i spremiti u vrećicu, no u gostima se to ne čini, već se ubrus odloži pokraj tanjura. Padne li nekome nož ili bilo koji komad pribora na pod, treba ga ukloniti i donijeti čisti na tanjuru. Čaša s vodom ne smije se nikad donijeti bez tanjurića; uzima se uvijek u desnu ruku, i ne valja je do vrha napuniti. Nož služi kod jela samo za odrezivanje hrane, pa se jelo ne smije nikada nožem stavljati u usta. Kruh se drži na lijevoj strani tanjura; ne smije se odrezivati nožem, već se rukom odlomi komadić po komadić. Nož i viljušku odlažemo na tanjur, pa ako ih na tanjuru prekrižimo dajemo znak da nismo gotovi ili da želimo hranu ponovo uzeti. Kad smo s jelom završili, onda nož i vilicu složimo na tanjur s desne strane jedno uz drugo.

Nepristojno je previše jela uzeti na tanjur, ili u zdjeli izabirati komade, ili vraćati komade u zdjelu. Isto tako nepristojno je ostavljati jelo na tanjuru i kruh drobiti po stolu.

Upotrebljavanje čačkalice kod stola, češljanje, pudranje i slično vrlo je neukusno i nepristojno.

Dobro odgojen čovjek neće kod stola kritizirati jelo, prigovarati i nezgodnim ponašanjem drugima kvariti tek. Važno je da se kod uzimanja hrane sačuva mir i ugodno raspoloženje, da se ne govori preglasno, da se hrana ne srče, da se ne struže žlicom po tanjuru i da se od stola ne ustaje dok obrok nije završen. Iz zdravstvenih razloga treba djecu naučiti da prije obroka dobro operu ruke, a poslije obroka zube i usta.

PRANJE POSUĐA

Kao što nauka o prehrani pridaje veliku važnost higijenskom postupku kod priređivanja hrane, tako isto zahtijeva čistoću pribora i posuđa koje se upotrebljava kod kuhanja.

Bilo bi nehigijenski kad bismo tanjure i pribor koje smo nakon obroka donijeli sa stola, stavili odmah u vodu i prali. Najprije treba odstraniti ostatke jela, a zatim oprati masnoću četkom pomoću vruće vode, i to tako da u lijevoj ruci držimo predmet, a u desnoj četkicu kojom peremo. Posuđe ne stavljamo u vodu, jer je prevruća. Kad smo na taj način suđe očistili, krpicom ga u toploj vodi očistimo, a u drugoj oplahnemo, pa ga stavimo da se suši. Da bi se uništile bakterije dobro je u vruću vodu staviti sode, dok još suđe peremo četkom.

U urednom kućanstvu peru se čaše i pribor u posebnim posudama i ne miješaju se nikad s ostalim posuđem. Najhigijenskije je kad se suđe posuši toplim zrakom, ali budući da takvih uređaja još nemamo u kućanstvima, treba ga dobro obrisati čistim krpama. Za svaku vrstu posuđa moramo imati posebnu krpu, i sve one treba da budu besprijekorno čiste i da se ne upotrebljavaju u druge svrhe. Po čistoći krpa može se najbolje prosuditi da li je posuđe čisto oprano.

Drveno posuđe (daske, kuhače, valjke, sita), ne smijemo prati u vodi u kojoj smo prali ostalo posuđe, jer drvo navuče neugodan miris i ne može se čisto oprati.

Samo takvim postupom kod pranja posuđa možemo udovoljiti higijenskim zahtjevima, pa zato moramo i ovom poslu posvetiti potrebnu pažnju.

JELA POVREMENE PREHRANE

JELA POVREMENE PREHRANE

Jela koja su po svom sastavu bogata, po načinu priređivanja većinom komplicirana, po ukusu pikantna ili slatka, po izgledu dotjerana ili raskošno ukrašena pripadaju finoj kuhinji, jer se priređuju za izvanredne i svečane gozbe. Kuharska struka podijelila ih je na sladokusna jela i poslastice.

Ta se jela ne mogu jesti svaki dan jer ne odgovaraju principima pravilne prehrane — zbog preobilja punovrijednih namirnica od kojih su sastavljena, zbog teške probavljivosti i pikantnih začina. Zato su to jela povremene prehrane.

Domaćica će njima kod obiteljskih svečanosti razveseliti ukućane i stvorit će svečanije raspoloženje.

U ovo poslijeratno vrijeme teže su materijalne prilike po cijelom svijetu. Zato se gosti pozivaju samo povremeno, i to onda kad prilike dopuštaju. Vrlo će rijetko tko prirediti lukulsku gozbu. Danas se poziva najviše na užinu između 17 i 18 sati ili poslije večere, pa se gosti uz čaj, kavu ili čokoladu poslužuju manjim zakuskama bez velikih priprema i troškova. Uvijek je bolje ponuditi manje ali od srca, nego mnogo uz materijalne žrtve i veliku izmorenost domaćice. I gosti će se osjećati ugodnije ako budu čednije posluženi, jer će moći lakše uzvratiti poziv. Što veća jednostavnost potrebna je pritom i zato, jer u većini slučajeva mora domaćica sve sama priređivati, i kad gosti odu sama pospremati. Ako pak pozove na objed ili večeru veći broj gostiju, onda će birati jela koja nije prekomplicirano priređivati. Nastojat će ih ukusno postaviti u zdjelu, ali se neće mučiti da od njih učini izložbene predmete kulinarskog umijeća. Kod takvih zgoda treba da domaćica uzme i pomoć, da u društvu ne bude izmorena, i da ne bi svojim ustajanjem i serviranjem unijela u društvo nemir i osjećaj neugodnosti.

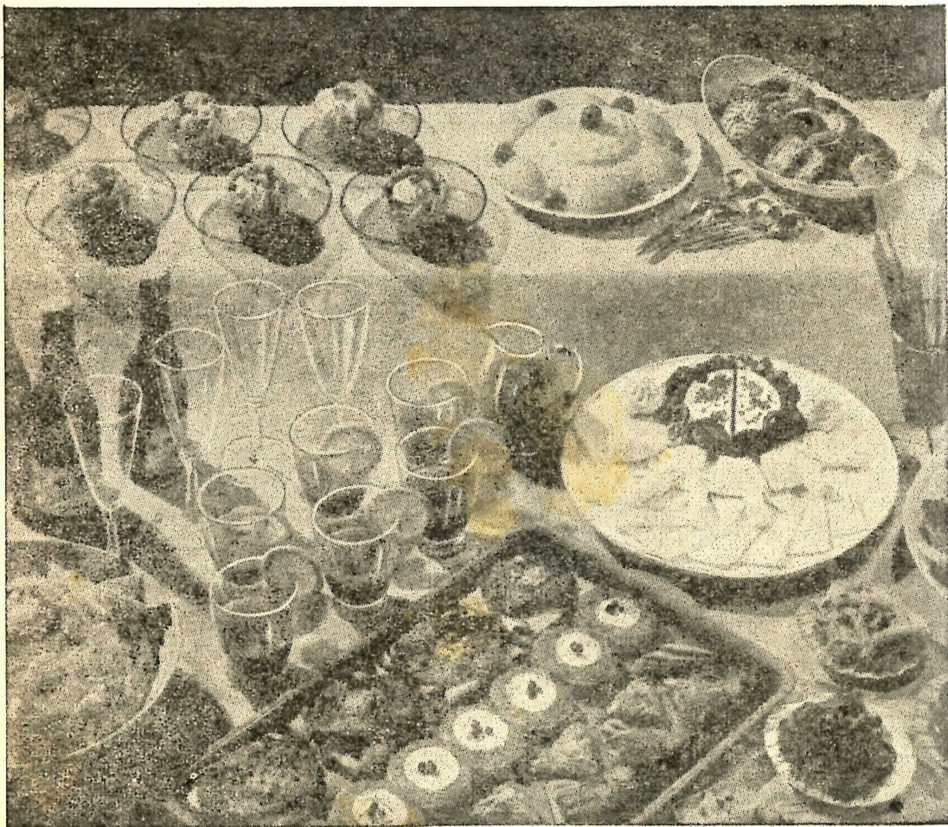
Povremena jela za objed ili večeru mogu biti predjušna ili pojušna, jela od mesa, pridodaci mesu, slatka jela i poslastice. Posebna su vrsta (slana jela) ragouti koji mogu biti jednostavni i hranjivi, pa se smiju uvrstiti i u dnevnu prehranu, ili su bogati pikantnim začinima, pa ih onda svrstavamo samo među jela povremene prehrane.

Za užinu može domaćica razlikovati tri skupine jela: ona koja se serviraju uz čaj, ona koja se serviraju uz bijelu kavu, kakao ili čokoladu, i ona koja se mogu dati zimi uz voćne salate i ljeti uz sladoled.

Jela povremene prehrane također su mnogobrojna, pa domaćica može birati ona koja odgovaraju njezinim prilikama, vrsti poziva i broju uzvanika. Kod toga neće zaboraviti da su umjerenost i jednostavnost ne samo praktične već i otmjene.

SVEČANA UŽINA

Užina može biti jednostavna i svečana, no u oba slučaja treba stol ukusno prostrti. Za jednostavnu užinu koju domaćica priređuje obiteljskom krugu prostrt će stol šarenim stolnjakom, a ubrusi mogu biti papirnati. Kod svečanijih užina stavlja se bijeli stolnjak sa čipkama ili stolnjak u bilo kojoj pastelnoj boji. Ubrusi moraju odgovarati stolnjaku. Ako se servira kava, kakao ili čokolada, postave se na stol šalice i tanjurići, u sredinu stola naduvak, a po stolu se razmijesti cvijeće. Servira li se mjesto naduvka mliječni kruh ili pecivo, onda se u sredinu stola stavi niska vaza sa cvijećem. Na stolu moraju biti čaše, šećernica i zdjelica sa slatkim vrhnjem. Poslije kave s pecivom mogu se servirati kolači s voćem, različiti drugi kolači i kreme.



Mali buffet

BUFFET

Priređuje li domaćica kao užinu kavu ili kakao, onda će goste pozvati za 17 sati; servira li čaj, onda obično kasnije, za 18 sati. Ako je spremila čaj, stavit će na prostrt stol nisku vazu sa cvijećem, šalice, tanjuriće i čaše za vodu. Čaj se servira u čajniku. Na stolu mora biti rum, šećer, limunov sok u vrčiću ili kriške limuna.

Uz čaj se može servirati slano pecivo s nareskom i čajni kolačići, ili sendviči i čajni kolačići.

Za svečaniju zgodu mogu se pripremiti tople i hladne zakuske. Ako se gosti sami poslužuju, onda se napravi buffet na koji se slože hladne zakuske: one moraju biti lijepo ukrašene i ukusno složene. Uz njih se mogu služiti i različite poslastice i jela od marcipana, krokanta, »vindmase«, kojima će se pokazati i kulinarsko umijeće. Kod jednostavnih užina mogu se servirati zimi samo voćne salate sa suhim kolačima, a ljeti sladoled s keksima uz nešto poslastica.

I. JELA UZ KAVU, KAKAO ILI ČOKOLADU

A. MLIJEČNA PECIVA

1. Naduvak

8 dkg maslaca
2 dkg šećera
2 žumanca
25 dkg brašna
2 dl mlijeka
2 dkg pjenice
2 dkg grožđica
korica od limuna
sol
2 dkg šećera za posipanje

Očiste se grožđice, koše se limun i namaže oblik. Zatim se izradi tijesto. Maslac se sa šećerom i žumancima miješa, zatim se doda dignuti kvas, brašno i mlijeko naizmjence, a onda se tijesto dobro tuče i doda se limun i grožđice. Tijesto se stavi u namazanu i posutu tepsiju od naduvka te pusti da se diže. Poslije toga peče se u pećnici polagano jedan sat, a kad je pečeno, izvadi se na rešetku i pospe šećerom. Kad je naduvak malo zapečen, mora se pokriti papirom. Da li je naduvak pečen može se ustanoviti i pomoću drvenoga štapića ili igle koja se u njega zabode. Ako igla ostane posve čista, naduvak je pečen.

2. Mliječni kruh

40 dkg brašna
2 dl mlijeka
6 dkg šećera
8 dkg maslaca
2 dkg pjenice
sol, jaje

Brašno se prosije i posoli. U njega se stavi dignuti kvas, šećer, maslac i mlijeko, pa se mijesi kao kruh. Može se dodati jaje ili polovina jajeta, a drugom se polovicom premaže mliječni kruh prije nego što se stavi u pećnicu. Tijesto se na toplom mjestu diže, premijesi, stavi u namazanu tepsiju te pusti da se opet diže. Peče se $^3/_4$ sata u pećnici.

3. Mliječna pletenica

40 dkg brašna	2 žumanca
sol	8 dkg maslaca
2 dkg pjenice	korica od limuna
6 dkg šećera	1 jaje za mazanje
2 dl mlijeka	

Podmijesi se kvas, koše korica od limuna i namaže tepsija, a zatim se izmijesi tijesto po receptu br. 2 i pusti dizati.

Kad je tijesto dignuto, naprave se od njega 4 deblje i 3 tanje pruje jednake duljine. Od 4 debele pruje napravi se jedna pletenica, a druga od 3 tanje. Manja se pletenica stavi na veći. Gotova pletenica ostavi se $1\frac{1}{2}$ sata u namazanoj tepsiji na toplom mjestu da se diže. Zatim se namaže jajetom i peče 1 sat.

Kad je pletenica već namazana jajetom, može se, prije nego što je stavimo u pećnicu, posuti kosanim bademima i grubim šećerom.

4. Prečke

$\frac{1}{2}$ kg brašna	$1\frac{1}{2}$ dl mlijeka
5 dkg maslaca	10 dkg šećera
2 cijela jaja	1 jaje
3 dkg pjenice	kristalni šećer
korica od limuna	rum

Maslac se izdrobi s brašnom, dodaju se jaja, šećer, u mlijeku razmućena pjenica, kosana limunova korica i rum, a zatim se mijesi tijesto dok ne postane glatko. Razdijeli se u dva dijela, svaki se dio umijesi u okrugli hljepčić i pusti pokriven dizati dva sata. Nakon toga se svaki komad razvalja u palac debeli mlinac, tupom stranom noža naprave se prečke na tijestu, namaže se razmućenim jajetom i posipa kristalnim šećerom. Mlinci se peku na namazanoj tepsiji. Kad su pečeni, režu se prema potrebi na duguljaste ploške. Kolač se servira uz bijelu kavu.

5. Brioši

30 dkg brašna	8 dkg maslaca
2 dkg pjenice	sol, korica od limuna
$1\frac{1}{2}$ dl mlijeka	maslac i brašno za tepsiju
2 dkg šećera	1 jaje za mazanje
2 žumanca	

Najprije se podmijesi kvas i pusti da se diže, a zatim se isjecka limun i namaže tepsija. Maslac se sa šećerom miješa u zdjeli, doda se brašno, mlijeko i kvas. U tijesto se doda kosana korica od limuna, dobro se tuče i pusti dizati. Nakon toga stavi se tijesto na posutu dasku, prave se

oblici kao puževa kućica i puste dizati na namazanoj i posutoj tepsiji otprilike 20 minuta. Zatim se namažu jajetom i stave peći.

6. Pince

1 kg brašna	15 dkg maslaca
5 žumanca	5 dkg pjenice
$\frac{1}{8}$ l mlijeka	sol
1 dl ruma	korica od limuna
20 dkg šećera	1 jaje

Od 5 dkg pjenice, 10 dkg brašna i malo šećera podmijesi je kvas i pusti dizati. Limunova se korica fino koše. U prosijano brašno izdrobi se maslac, dodaju se žumanci, šećer, kosana limunova korica, rum i dignuti kvas, a zatim se tijesto dugo mijesi. Oblikuju se dva okrugla hljepčića i puste dizati. Kad se dignu, ureže se svaki hljepčić iz sredine škarama tri puta, namaže jajetom i peče kod umjerene vatre $\frac{3}{4}$ sata.

B. KOLAČI

1 Kolač s ribizom I

30 dkg brašna	1 jaje za mazanje
15 dkg maslaca	marmelada od ribiza
7 dkg šećera	$\frac{1}{2}$ kg ribiza
4 dkg badema	$\frac{1}{8}$ l slatkog vrhnja
korica od limuna	5 dkg šećera
2 žumanca	

Prhko tijesto izradi se od brašna, maslaca, šećera, oguljenih i samljevenih badema, sitno kosane limunove korice i žumanca te pusti da počiva. Tijesto se razvalja i stavi na dno namazanog i posipanog oblika torte, a okolo se od tijesta stavi rub koji se oblikuje štipaljkama ili prstima. Zatim se namaže jajetom i peče.

Kad se tijesto ohladi, namaže se marmeladom od ribiza, odozgo se stave oprani i očišćeni ribizi, ošećere se i ukrase tučenim slatkim vrhnjem, ili se voće prelije želeom.

2. Kolač s ribizom II

Prhko tijesto kao pod br. 1	$\frac{1}{2}$ l slatkog vrhnja
marmelada od ribiza	5 dkg šećera
$\frac{1}{2}$ kg ribiza	

Umijesi se prhko tijesto i pusti da počiva. Zatim se razvalja, njime se obloži namazani i posipani oblik od torte, okolo se od tijesta napravi rub i stavi peći. Kad se tijesto ohladi, namaže se marmeladom, odozgo se stave očišćeni ribizi, ukrasi se tučenim slatkim vrhnjem ili se vrhnje servira posebno.

3. Kolač s grožđem

Prhko tijesto kao pod br. 1	6 dkg marmelade od kajsije
30 dkg brašna	1/2 kg grožđa
15 dkg maslaca	8 dkg šećera
7 dkg šećera	3 dkg badema
4 dkg badema	
1 žlica ruma	
korica od limuna	
1 žumance	

Napravi se prhko tijesto kao pod br. 1 i pusti da počiva. Zatim se razvalja, stavi na tepsiju, od tijesta se napravi rub i peče. Kad je pečeno namaže se marmeladom.

Bobice grožđa prokuhaju se u slatkoj vodi, izvade i hlade te se slože na kolač. Zatim se malo preliju slatkim sokom, a u sredinu se stave oguljeni, izrezani i poprženi bademi. Servira se s tučenim slatkim vrhnjem.

4. Kolač s jagodama I.

Prhko tijesto kao pod br. 1.
Pravi se kao kolač s ribizom, no umjesto ribiza uzmu se šumske jagode. Takav kolač može se prirediti i s drugim voćem.

5. Kolač s jagodama II.

Prhko tijesto:	Nadjev:
30 dkg brašna	snijeg od tri bjelanca
20 dkg maslaca	15 dkg šećera
3 žumanca	1/2 l šumskih jagoda
4 dkg šećera	3 dkg šećera

Prhko se tijesto izradi na način kako je opisano pod br. 1. Zatim se razvalja i stavi na namazani i posipani oblik od torte. Nešto se tijesta ostavi, pa se od njega napravi rub. Kad je tijesto pečeno i hladno, stavi se na nj ošećereni snijeg, dodaju jagode, izravna se nožem i stavi u pećnicu dok snijeg malo ne zažuti.

6. Slatke pogačice

40 dkg brašna	6 dkg šećera
15 dkg masti	2 žumanca
2 dkg pjenice	mlijeko

Od ovih namirnica umijesi se tijesto i pusti da se diže. Razvalja se 1 cm debelo, režu se pogačice i stave peći. Kad su pečene može se u sredinu staviti malo marmelade.

7. Roščići bez jaja

20 dkg brašna	3 žlice mlijeka
10 dkg maslaca	korica od limuna
1 1/2 dkg pjenice	10 dkg marmelade
2 dkg šećera	

Maslac se s brašnom izdrobi i doda pjenica i šećer razmućeni s mlijekom. Tijesto se umijesi uz dodatak sitno kosane limunove korice. Zatim se razdijeli u male kuglice koje se dižu na daski. Kuglice se zatim razvaljaju, u sredinu se metne malo marmelade, i tijesto se savije u roščić koji se stavi peći u namazanu tepsiju. Dok su roščići još vrući, uvaljaju se u šećer s vanilijom.

8. Hrustavi kolačići

3 dl mlijeka	sol
3 dkg maslaca	rum
4 jaja	20 dkg masti ili ulja
15 dkg brašna	3 dkg šećera za posipavanje

U kipuće mlijeko metne se maslac, ukuha brašno i peče na vatri dok se ne počne ljuštiti od žlice. Kad se ohladi, miješaju se pomalo 4 jajeta i žlica ruma. Tijesto se soli. Smjesa se stavi u štrcaljku pa se 8 cm dugački komadići štrcaju u vruću mast i prže svijetložuto. Dok su još vrući, pospu se šećerom.

9. Požunski roščići

25 dkg brašna	2 dkg šećera
12 dkg maslaca	sol, korica od limuna
1 žumance	1 jaje za mazanje

Kvas:

1 1/2 dkg pjenice	1 dkg šećera
6 žlica mlijeka	

Nadjev:

25 dkg oraha	1 žlica ruma
10 dkg šećera	cimet
1 1/2 l mlijeka	

Tijesto se umijesi od brašna, maslaca i ostalih pridodataka i kvasa te pusti da počiva 3/4 sata. Zatim se razvalja, reže u četvorine 10 cm dugačke i 7 cm široke, koje se nadjenu orasima i saviju u obliku roščića. Roščići se metnu na namazanu tepsiju, namažu se jajetom i stave na toplo mjesto da se dižu i suše. Odozgo se namažu jajetom i polagano peku.

Nadjev: orasi se očiste, samelju, popare vrelim mlijekom i izmiješaju sa šećerom, cimetom i rumom. Iz ove količine može se napraviti 18 roščića.

10. Osja gnijezda

20 dkg brašna	korica od limuna
4 dkg maslaca	1 dl mlijeka
1 žumance	1 dkg pjenice
3 dkg šećera	sol

Nadjev:

1 rebro čokolade
5 dkg badema
5 dkg grožđica
5 dkg maslaca
cimet

Tijesto se izmiješa u zdjeli i tuče. Zatim se pusti ½ sata dizati, razvalja se, namaže otopljenim maslacem, pospe oguljenim i kosanim bademima, očišćenim grožđicama, isjeckanom čokoladom i cimentom, te savije. Izreže se u 5 cm dugačke komade koji se postave u namazanu tepsiju tako da leže na prerezanoj plohi. Puste se dizati, a onda se peku.

11. Uštipci sa cimetom

20 dkg brašna
10 dkg maslaca
1 žumance
5 dkg šećera
1 žlica kiselog vrhnja
1 dkg pjenice
mlijeko
3 dkg maslaca
cimet
šećer
bjelance
kristalni šećer
5 dkg badema

U brašno se izdrobi maslac, doda se žumance, šećer, vrhnje i u mlijeku razmućena pjenica. Kad je tijesto izmiješano, razvalja se, preklopi i pusti da se diže. Zatim se tanko razvalja, namaže otopljenim maslacem, pospe cimetom i šećerom, savije i reže u 3 cm dugačke komade. S jedne strane, na prerezu, umoči se u bjelance, kristalni šećer i guljene kosane bademe, a s drugom stranom polaže se na namazanu tepsiju i peče.

12. Savijača od badema

8 dkg maslaca
2 žumanca
6 dkg šećera
2 dl mlijeka
2 dkg pjenice
sol, korica od limuna
40 dkg brašna

Nadjev:

¼ kg maslaca
¼ kg šećera
3 žumanca
3 bjelanca (snijeg)
½ kg badema
mast za tepsiju

Od maslaca, šećera, žumanca, soli, brašna, mlijeka i kvasa napravi se u zdjeli tijesto, tuče se i pusti da se diže. Zatim se razdijeli na dva dijela, razvalja, namaže nadjevom, pospe oguljenim samljevenim bademima, savije, namaže jajetom i stavi peći u namazanu i posutu tepsiju.

Za nadjev se miješa maslac, šećer i žumanci dok ne postanu pjenasti, a onda se umiješa snijeg.

13. Orehnjača od prhkog dizanog tijesta

40 dkg brašna
28 dkg maslaca
1 žumance
1 cijelo jaje
1 dkg pjenice
6 dkg šećera
mlijeko, sol

Nadjev:

½ kg oraha
¼ l mlijeka
2 žlice meda
10 dkg šećera
korica od limuna
10 dkg grožđica
rum

U brašno se izmrvi maslac, doda žumance i cijelo jaje, šećer, u mlijeku razmućena pjenica i malo soli. Sve se dobro umijesi u glatko tijesto i pusti malo počivati. Zatim se tijesto razvalja, namaže nadjevom, savije i stavi u dobro namazanu tepsiju. Orehnjača se još malo diže, a zatim se stavi peći.

Nadjev: orasi se samelju i kuhaju u mlijeku s medom i šećerom. Kad se ohlade, doda se sitno kosana limunova korica, očišćene grožđice i rum. Sve se to dobro izmiješa.

14. Pita s kremom

25 dkg maslaca
25 dkg brašna
25 dkg badema
25 dkg šećera
1 jaje
sok i korica od limuna
vanilija

Nadjev:

20 dkg maslaca
20 dkg šećera
5 žumanaca
3 rebra čokolade
3 bjelanca (snijeg)
vanilija

Najprije se izmijesi masleno tijesto koje se podijeli u dva dijela i razvalja kao za pitu u veličini tepsije.

Maslac, šećer i žumanci dobro se miješaju, doda se izribana čokolada i snijeg, pa se smjesa stavi na jedan dio maslenog tijesta, a drugim dijelom tijesta se pokrije. Pita se peče, a kad je pečena, izreže se u ploške i posipa šećerom od vanilije.

15. Olgine ploške

6 žumanaca
14 dkg šećera
korica od limuna
10 dkg graha
8 dkg brašna
6 bjelanaca (snijeg)
malo praška za dizanje

Nadjev:

2 cijela jaja
14 dkg šećera
14 dkg maslaca
10 dkg oraha
rum

Orasi se očiste i samelju. Sitno se koše limunova korica. Žumanci i šećer se dobro miješaju dok ne postanu pjenasti, a onda se dodaju samljeveni

orasi, limunova korica, brašno, snijeg i malo praška. Smjesa se stavi u namazanu tepsiju. Kad je pečena, razreže se na polovinu i nadjene ovim nadjevom: cijela jaja i šećer tuku se na vatri dok se ne zgusnu. Kad se ohlade, umiješaju se u izmiješani maslac, dodaju se samljeveni orasi i malo ruma. Odozgo se može preliti umak-čokoladom, pa se narežu male ploške.

16. Ploškice sa kakaom

30 dkg brašna
3 dkg masti
10 dkg šećera
1 jaje
1 dl mlijeka
1/2 paketića praška za dizanje

Nadjev:

1/2 l mlijeka
4 dkg kakaoa
5 dkg brašna
20 dkg šećera
12 dkg maslaca

U brašno se izmrvi mast, doda se prašak za dizanje, šećer, jaja i mlijeko, pa se izmijesi tijesto koje se razdijeli u pet hljepčića. Svaki se hljepčić razvalja tanko (kao rezanci) u veličini tepsije i napose ispeče. Kad se listovi ohlade, namažu se kremom i slože jedan na drugi. Na složeni kolač stavi se daska i malo pritisne, pa se ostavi do drugog dana. Za peti se list ostavi kreme kojom se kolač namaže odozgo. Drugi dan se premaže kremom, pusti malo posušiti i reže na ploškice.

Nadjev: kakao, brašno i šećer izmiješaju se s malo mlijeka, pa se ta smjesa ukuha u ostalo mlijeko. Kad postane gusto makne se s vatre, a dok je još toplo, umiješa se maslac i miješa tako dugo dok se ne ohladi.

17. Ruska pita

30 dkg brašna
15 dkg maslaca
7 dkg šećera
4 žumanca

4 bjelanca
15 dkg marmelade
20 dkg šećera
20 dkg oraha
1 limun

Od brašna, maslaca, žumanaca i šećera napravi se prhko tijesto i pusti počivati. Tijesto se razvalja u veličini tepsije i stavi malo peći. Kad je na pola pečeno, namaže se marmeladom, a odozgo se stavi snijeg u koji se izmiješaju šećer, kosani orasi, malo soka i kosane limunove korice. Pita se ponovo stavi u pećnicu i peče dok bude svijetložuta, a zatim se izreže u male četvorine.

18. Pita od oraha I.

Prhko tijesto:

30 dkg brašna
10 dkg maslaca
5 dkg šećera

2 žlice vrhnja
1 žlica ruma
korica od limuna

Nadjev:

30 dkg oraha
30 dkg šećera
korica od limuna

rum
cimet
med, mlijeko

Prosije se brašno, pa se u nj izdrobi maslac, doda šećer, vrhnje, rum i sitno kosana limunova korica. Tijesto se umijesi i pusti da na hladnom počiva 1 sat. Za pitu se tijesto obično razdijeli u 2 dijela, razvalja i stavi peći na namazanu i posipanu tepsiju. Tijesto se prije pečenja nabode viljuškom. Donje tijesto za pitu malo se peče dok ne pobijeli, onda se stavi nadjev, a zatim druga polovica razvaljanog tijesta. Tijesto se može staviti odozdo, a preko nadjeva mogu se napraviti rešetke od tijesta. Pećnica mora biti dobro ugrijana prije nego što se stavi peći.

Kad je kolač od prhkog tijesta pečen, pošećeri se, i ne vadi se odmah iz šerpenje, već se pusti ohladiti, razreže u jednake četvorine i složi u zdjelu.

Za nadjev se orasi samelju i izmiješaju sa šećerom, doda se malo kosane limunove korice, ruma, cimeta, meda i kipućeg mlijeka.

19. Pita od oraha II.

Prhko tijesto kao pod br. 18.

Nadjev:

4 žumanca
16 dkg šećera
korica od limuna
cimet

16 dkg oraha
4 bjelanca (snijeg)
1 jaje za mazanje
3 dkg šećera za posipavanje

Prhko se tijesto razdijeli u dva dijela i nadjene ovim nadjevom: žumanci i šećer se miješaju, doda se sitno kosana limunova korica, cimet, rum, 16 dkg samljevenih oraha i snijeg.

Pita se odozgo namaže jajetom i peče. Kad je pečena, pospe se šećerom, ohladi i reže u četvorine.

20. Pita od čokolade I.

Prhko tijesto kao pod br. 18.

Nadjev:

4 žumanca
14 dkg šećera
korice i sok od limuna
1 1/2 pločice čokolade

14 dkg badema
4 bjelanca (snijeg)
3 dkg šećera za posipavanje

Izradi se prhko tijesto i pusti počivati.

Polovina prhkog tijesta izvalja se i na pola ispeče. Na to se metne ovaj nadjev: žumanci i šećer se dobro miješaju. Zatim se doda sitno kosane korice i malo soka od limuna, otopljene čokolade, samljeveni bademi i snijeg. Na nadjev se stavi druga polovina tijesta i peče. Kad je pečeno, pospe se šećerom, ohladi i izreže u četvorine.

21. Pita od čokolade II.

Prhko tijesto kao pod br. 18.

25 dkg brašna
25 dkg maslaca
1 žlica vinskog octa
7 dkg šećera

Nadjev:
6 žumanaca
4 pločice čokolade
25 dkg šećera
20 dkg badema
6 bjelanaca (snijeg)

Od brašna, maslaca, octa i šećera umijesi se prhko tijesto na način kao u receptu br. 18. i pusti da počiva. Zatim se jedan dio razvalja u veličini tepsije i stavi peći. U međuvremenu se izmiješa nadjev i, kad je tijesto na pola pečeno stavi se na njega, a na nadjev drugi dio tijesta koje se razvalja u istoj veličini. Peče se kod jače vatre, a kad je pečeno, posipa se šećerom, ohladi i reže u komade.

Nadjev: žumanci se miješaju sa šećerom dok budu pjenasti. Doda se ribana čokolada, samljeveni bademi i snijeg od bjelanaca.

22. Pita od kajsija

Prhko tijesto kao pod br. 18.

Nadjev:
1 kg kajsija

40 dkg šećera
malo ruma

Napravi se prhko tijesto i pusti počivati.

Kajsije se raspolove, operu, pomiješaju sa šećerom i rumom i puste nekoliko sati stajati. Zatim se stave na prhko tijesto kao kod svake pite, a ako su kisele, pospu se šećerom. Od prhkog tijesta naprave se odozgo rešetke i pita se stavi peći.

23. Pita od ribiza

Prhko tijesto kao pod br. 18.

N a d j e v:

$1/2$ kg ribiza
10 dkg šećera
1 dl vode

3 bjelanca
8 dkg šećera

Najprije se napravi prhko tijesto i pusti da počiva. Zatim se razvalja u veličini tepsije i stavi peći. Ribiz se očisti, opere i metne kuhati u šećernu vodu da jedanput uzavri. Ribiz se izvadi, a sok se kuha dok se ne zgusne. Kad se prhko tijesto ohladi, namaže se sokom od ribiza, na to se stave ribizi a oni se pokriju snijegom u koji je izmiješan šećer. Zatim se stavi još jedanput peći dok ne požuti odozgo, pa se izreže na ploške.

24. Pita od badema

Prhko tijesto kao kod br. 18.

N a d j e v:

4 žumanca
16 dkg šećera
16 dkg badema
korica od limuna

rum
4 bjelanca (snijeg)
1 jaje za mazanje
3 dkg šećera za posipanje

Pravi se kao pita od oraha (pod br. 19) no mjesto oraha uzmu se bademi, a mogu se upotrijebiti i lješnjaci.

25. Uštipci od lisnatog tijesta

25 dkg brašna
vinski ocat ili
sok od limuna
1 žlica ulja
sol, voda
25 dkg maslaca

marmelada od kajsija
3 dkg šećera
1 jaje za mazanje

Najprije umijesimo tijesto za savijaču od 20 dkg brašna s hladnom vodom u koju smo stavili malo limunovog soka ili vinskog octa da bi se tijesto u pećnici bolje diglo. U tijesto dodamo malo ulja i soli. Tijesto se dobro mijesi, kako je opisano kod savijača, samo mora biti nešto tvrđe nego za savijače. Tvrdoća tijesta ovisi o kakvoći maslaca: nije dobro ako je tijesto mekano a maslac tvrd, ili obratno. Ako je maslac premekan, onda kod valjanja izlazi iz tijesta, i ono se lijepi za dasku. U tom slučaju nastanu i nejednake naslage maslaca u tijestu, a kad se ispeče, nije dosta lisnato. Kad je tijesto za savijaču dobro izmiješano na daski ili mramornoj ploči, oblikuje se hljepčić, pusti počivati pola sata u hladioniku ili na hladnom mjestu. Maslac se izmijesi s preostalih 5 dkg brašna, a kad je priređen, počinje se s izrađivanjem lisnatog tijesta.

Tijesto za savijaču razvalja se u oblik pačetvorine, a ne smije biti tanje od 1 cm. Na njega se stavi maslac koji je također razvaljan u veličini manje pačetvorine. Zatim se preklope okrajci po maslacu, a tijesto se premklopi na tri dijela. Poslije toga se tijesto pusti počivati $1/2$ sata, ponovo se razvalja i preklopi i opet pusti da po 10 minuta počiva. To treba učiniti 4 do pet puta, da se tijesto poslije pečenja što bolje lista. Nakon svakog preklapanja tijesto se pokrije krpom da ne dobije koricu.

Priređeno se lisnato tijesto razvalja i izreže ne previše tanko na četvorine, zatim se četvorine preklope, stave u tepsiju polivenu vodom, namažu jajetom i peku. Kad su uštipci pečeni i hladni, posipaju se šećerom i na njih stavi malo marmelade.

26. *Pita od jabuka*

Lisnato tijesto kao pod br. 25.

Nadjev:

1/2 kg jabuka	rum
10 dkg šećera	limunov sok, voda
6 dkg grožđica	1 jaje za mazanje

Napravi se lisnato tijesto i tanko se razvalja, a u sredinu se stavi po duljini pruja od ovog nadjeva: jabuke se ogule, izrežu i pirjaju s vodom i limunovim sokom, rumom i šećerom, dok budu mekane. Poslije se umiješaju očišćene grožđice.

Tijesto se tada preklopi s jedne i s druge strane malo preko sredine, namaže jajetom i stavi peći u namočenu tepsiju. Kad je pečeno, izreže se na duguljaste komade i posipa šećerom. Za nadjev se mogu upotrijebiti i sirove jabuke, ali se moraju tanko rezati, ošećeriti i izmiješati s rumom i grožđicama.

27. *Ploške od jagoda*

Lisnato tijesto kao pod br. 25.

Nadjev:

1 jaje za mazanje	5 dkg šećera
1/2 kg jagoda	3 dkg šećera za posipanje
1/4 l slatkog vrhnja	

Napravi se lisnato tijesto, razvalja na dva dijela i ispeče. Slatko vrhnje se tuče, izmiješa sa šećerom i jagodama te upotrijebi kao nadjev. Kad je nadjenuto izreže se u komade i pošećeri. Mjesto vrhnja može se staviti snijeg od bjelanca, a mjesto jagoda ribizi.

28. *Roščići od oraha*

Lisnato tijesto kao pod br. 25.

Nadjev:

25 dkg oraha	1 dl mlijeka
10 dkg šećera	1 žlica ruma

Lisnato tijesto se razvalja, izreže na 15 cm dugačke i 10 cm široke ploške. U svaku plošku stavi se nadjev od oraha, tijesto se preklopi preko nadjeva, savije u roščiće i stavi peći u vruću pećnicu.

Nadjev: orasi se samelju, izmiješaju sa šećerom i poliju toplim mlijekom. Doda se malo ruma.

29. *Uštipci od sala*

25 dkg brašna	mlijeko
2 dkg pjenice	16 dkg sala
2 žumanca	marmelada
sol	

Od brašna, žumanca, pjenice i mlijeka napravi se tijesto za savijaču i mijesi dok ne bude glatko. Poslije se izvalja u veliku četvorinu i na nju se namaže ostrugano i s brašnom izrađeno salo. Tijesto se sada slaže i valja kao lisnato tijesto, a dalje se postupa kao kod uštipaka od lisnatog tijesta (br. 25).

30. *Ružice*

15 dkg brašna	2 dkg šećera
15 dkg maslaca	10 dkg marmelade
15 dkg sira	

Sir se najprije pasira kroz sito. Maslac se zdrobi s brašnom. Od brašna, maslaca i sira umijesi se glatko tijesto i pusti da 1/2 sata počiva. Zatim se razvalja, izreže u četvorine i u sredini svake stranice ureže se tijesto do sredine. Svaka četvorina preklopi se po dijagonali i ovako dobivene oblike stavimo peći na polivenu tepsiju. Kad su ružice pečene, metne se u sredinu malo marmelade i posipa šećerom.

31. *Valjčići*

Napravi se tijesto kao pod br. 30, razvalja se, izreže u pačetvorine u koje se stavi marmelada, zatim se saviju i peku kod jake vatre. Kad su valjušci pečeni, posipaju se šećerom koji smo izmiješali s tučenom vanilijom.

32. *Bečki roščići*

10 dkg maslaca	1 dl mlijeka
12 dkg brašna	3 dkg šećera
20 dkg brašna	2 dkg pjenice
8 dkg maslaca	korica od limuna
1 žumance	sol, marmelada

Maslac se s brašnom izmijesi i stavi na hladno. Kvas se podmijesi i pusti dizati, a limunova se korica sitno koše. U drugo brašno (20 dkg) doda se maslac, žumance, šećer, mlijeko, sol, limunova korica i dignuti kvas, pa se tijesto dobro mijesi. Zatim se razvalja prst debelo, u sredinu se stavi razvaljani maslac koji je stajao na hladnom. Tijesto se sa sve četiri strane malo zavije i na tri dijela preklopi. Zatim se valja i opet 4 puta složi. Tako se načini tri puta. Nakon toga se tijesto pokrije i ostavi na dasci da se digne. Kad se dignulo, razvalja se, izreže u tanke trokute, stavi se malo marmelade, prave se roščići, postave u namazanu tepsiju i puste se dizati. Poslije se namažu jajetom i metnu peći. Odozgo se mogu posuti grubim šećerom.

33. *Torbice sa sirom*

10 dkg brašna	2 dkg šećera
8 dkg maslaca	1 dkg pjenice
16 dkg brašna	1 dl mlijeka
8 dkg maslaca	korica od limuna
1 žumance	

Nadjev:

5 dkg maslaca
5 dkg šećera
1 jaje

15 dkg sira
2 dkg grožđica
korica od limuna

Maslac i brašno izmijesi se i stavi na hladno. U drugo brašno stavi se dignuti kvas, sol, žumance, limunov sok i otopljeni maslac. Tijesto se dobro mijesi i pusti dizati. Kad se dignulo, stavi se na dasku koja se dobro pospe brašnom, razvalja se, u sredinu se stavi razmrvljeni maslac koji je stajao na hladnom, preklopi se 4 puta, razvalja, ponovo preklopi i tako se učini tri puta.

Tijesto se na dasci pusti počivati, zatim se razvalja i izreže u 10 cm velike četvorine. U sredinu se stavi malo nadjeva, a sva 4 ugla dignu se prema sredini. Torbice se stave u namazanu i posutu tepsiju i puste dizati. Poslije se namažu jajetom i peku.

Nadjev: maslac, šećer i žumance dobro se miješaju. Zatim se doda pasirani sir, očišćene grožđice, sitno kosana limunova korica i snijeg od 1 bjelanca.

34. Torbice s jabukama

15 dkg maslaca
10 dkg brašna
25 dkg brašna
3 dkg maslaca
1 dl mlijeka
2 žumanca
4 dkg šećera
3 dkg pjenice
korica od limuna

Nadjev:

1/2 kg voća
1/2 l vode
8 dkg šećera

Maslac i brašno izmijesi se i stavi na hladno. Umijesi se tijesto od 25 dkg brašna i ostalih pridodataka prema receptu br. 33, razvalja i izreže kao za torbice, u sredinu se stavi hrpica kuhanog voća, sva se 4 ugla dignu prema sredini, i pusti se dizati. Torbice se namažu jajetom te se stave peći u namazanu tepsiju.

Jabuke se ogule, očiste i izrežu na manje komade, a trešnjama se izvade koštice pa se operu. Voda se sa šećerom malo prokuha i u nju se stavi voće da se na pola skuha. Zatim se voće izvadi na sito, ocijedi i stavi na tijesto.

35. Kolači s jabukama

3 jajeta
6 dkg šećera
korica od limuna
5 dkg brašna
2 dkg maslaca
6 dkg marmelade

1/2 kg jabuka
1/2 l vode
8 dkg šećera
3 bjelanca
10 dkg šećera

Jaja i šećer dobro se miješaju na pari, doda se sitno kosana limunova korica i tuče se dok se ne ohladi. Zatim se doda brašno i topli otopljeni maslac. Smjesa se stavi na namazani papir u tepsiju i peče. Kad je hladna, izreže se na četvorine koje se u sredini namažu marmeladom, odozgo se stave oguljene, u slatkoj vodi malo prokuhane i ohlađene jabuke te ošećereni snijeg. Zatim se kolači stave opet u pećnicu i peku svijetložuto.

36. Kolači s kajsijama

Smjesa od biskvita kao pod br. 35.

1/4 kg kajsija
4 bjelanca

8 dkg šećera
10 dkg marmelade od kajsija

Napravi se smijesa kao pod br. 35 i peče, pa se izrežu uštipci s promjerom od 5 cm. Kajsije se operu i raspolove. Šećer se miješa 1/2 sata s bjelancem i marmeladom i tome se doda snijeg od 3 bjelanca. Kajsije se stave u sredinu uštipka na malo marmelade, pokriju smjesom od bjelanca i peku.

37. Ploške s grožđicama

10 dkg maslaca
10 dkg šećera
3 žumanca
3 žlice marmelade od kajsija
25 dkg brašna

1 žlica soda-bikarbone
9 žlica mlijeka
snijeg od bjelanaca
1/4 kg grožđica
rum

Maslac, šećer i žumanci se miješaju dok ne postanu pjenasti. Zatim se stavi marmelada i opet se dobro miješa. Nakon toga se doda brašno, soda bikarbona i mlijeko, a na kraju snijeg od bjelanaca. Smjesa se stavi u namazanu i posipanu tepsiju, posipa grožđicama koje su se močile u rumu i peče. Kad je pečeno, izreže se na ploške.

38. Biskvit s maslacem

14 dkg maslaca
14 dkg šećera
6 žumanaca

korica od limuna
14 dkg brašna
1/4 omota praška za dizanje

Maslac i šećer se izmiješaju, zatim se dodaju žumanci i miješa se dok masa ne bude pjenasta. Doda se sitno kosana limunova korica, brašno i snijeg naizmjence. U brašno se umiješa prašak za dizanje. Smjesa se stavi u omaštenu tepsiju koja je obložena papirom i polagano se peče. Kad je pečena, ukloni se papir i kolač se posipa šećerom.

39. Biskvit

6 žumanaca
18 dkg šećera
16 dkg brašna

snijeg
korica od limuna
sok od limuna

Limunova se korica sitno koše. Žumanci se miješaju sa šećerom dok smjesa ne bude pjenasta i gusta, zatim se dodaju tučeni snijeg i brašno

naizmjence, pa se sve polagano izmiješa. Doda se malo limunovog soka i kosane korice. Smjesa se stavi u tepsiju obloženu omaštenim papirom i peče kod umjerene vatre.

40. Rulada od biskvita s orasima

6 žumanaca	6 bjelanaca (snijeg)
16 dkg šećera	15 dkg marmelade
12 dkg oraha	2 dkg šećera za posipavanje
3 dkg brašna	

Pravi se kao rulada od biskvita, str. 208 br. 68, samo se u tijesto još doda samljevenih oraha.

41. Punjeni fišeci

2 cijela jajeta	1/4 l slatkog vrhnja
9 dkg šećera	6 dkg šećera
6 dkg brašna	

Cijela jaja miješaju se sa šećerom dok smjesa ne postane pjenasta, Poslije se doda brašno, dobro se izmiješa, a na namazanu i posutu tepsiju stavljaju se žlicom okrugle tanke ploške i stave se peći. Dok su još vruće skinu se nožem s tepsije i odmah saviju u fišeke. Kad se ohlade, napune se tučenim slatkim vrhnjem koje smo ošećerili.

42. Rulada sa svježim jagodama

Biskvit smjesa:

6 bjelanaca (snijeg)	5 žumanaca
6 žumanaca	10 dkg šećera
16 dkg šećera	1/4 l mlijeka
10 dkg brašna	1 žlica brašna
	šumske jagode

Biskvit-smjesa ispeče se na niskoj tepsiji kao za običnu ruladu (vidi str. 208). Kad je smjesa pečena, odmah se namaže kremom, posipa jagodama i brzo savije te posipa šećerom. Kad je posve hladna, reže se na ploške.

Krema: žumance, šećer, mlijeko i malo brašna izmiješa se i tuče na vatri dok se ne zgusne. Zatim se makne s vatre i tuče dok se ne ohladi.

43. Kolači od oraha

6 bjelanaca	4 dkg brašna
20 dkg šećera	vanilija
10 dkg oraha	

U čvrsti snijeg stavi se šećer od vanilije, sitno kosani orasi i brašno. Ta se smjesa peče u namazanoj i posutoj tepsiji. Kad je ohlađena, izreže se na ploške i servira s prelivom od vina.







KREME S VOĆEM

VOĆE I VOĆNI SOKOVI

← TUTTI-FRUTTI BOMBA, DINJA S JAGODAMA I KONFEKTI

1. Kolač s orasima

25 dkg brašna
½ omota praška za dizanje
10 dkg maslaca
15 dkg šećera
2 jaja
korica od limuna
8 žlica mlijeka

Nadjev:

¼ kg oraha
20 dkg šećera
malo mlijeka
korica od limuna
cimet, klinčići

S brašnom se prosije prašak, pa se u njega izdrobi maslac. Zatim se dodaju jaja, šećer i kosana limunova korica. Tijesto se izmijesi s mlijekom, razdijeli na dva dijela i razvalja. Jedan dio stavi se u tepsiju i malo prepeče, a zatim se stavi nadjev od oraha i pokrije drugim dijelom tijesta. Kolač se polagano peče i izreže na ploške. Može se peći i u obliku za torte. Kad je pečen, pospe se šećerom.

Nadjev: orasi se očiste, samelju, izmiješaju sa šećerom i popare vrućim mlijekom. U nadjev se doda malo sitno kosane limunove korice, cimeta i tučenih klinčića, pa se sve dobro izmiješa.

2. Kolač s jabukama

25 dkg brašna
½ omota praška za dizanje
10 dkg maslaca
15 dkg šećera
2 jaja
korica od limuna
2 žlice mlijeka

Nadjev:

1 kg jabuka
10 dkg šećera
korica od limuna
½ dl vina
voda

Tijesto se napravi kao kod kolača s orasima (br. 1), no ovaj se kolač nadjene pirjanim jabukama. Jabuke se ogule, tanko izrežu i mekano kuhaju u šećernoj vodi uz pridodatak vina, dok se ne raskaše. Tijesto se razvalja i stavi u oblik od torte, dodaju se ohlađene jabuke i pokriju drugim tijestom. Zatim se polagano peče. Kad je kolač pečen, pospe se šećerom.

3. Kolač s rogačima

4 žumanca
5 dkg šećera
6 žlica kiselog vrhnja
½ omota praška za dizanje
15 dkg samljevenih rogača
4 bjelanca (snijeg)
3 pločice čokolade
2 žlice crne kave
3 dkg maslaca

Samljeveni rogači izmiješaju se s praškom. Žumanci i šećer dobro se mriješaju. Doda se kiselo vrhnje i rogači s praškom. Sve se dobro izmiješa i na kraju se doda snijeg od bjelanca. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik od torte i polagano peče. Kad se ohladi, razreže se, nadjene marmeladom i glazira čokoladom. Čokolada se otopi na pari, doda se vruća crna kava i dobro se miješa dok masa ne postane gusta i glatka. Zatim se doda maslac i još malo miješa.

4. Pita od krumpirovog tijesta

25 dkg brašna
$1/2$ omota praška za dizanje
25 dkg pasiranog krumpira
1 jaje
10 dkg šećera
10 dkg maslaca
cimet
klinčići
15 dkg marmelade

S brašnom se prosije prašak. Krumpir se skuha i pasira. U brašno se doda maslac, šećer, cijelo jaje, malo cimeta i klinčića i pasirani krumpir. Zatim se dobro izmijesi, Kad je tijesto izmiješeno, razvalja se i stavi peći u namazanu tepsiju. Kad je pečeno, namaže se marmeladom.

5. Pita s orasima

14 dkg brašna
1 dkg praška za dizanje
8 dkg šećera
10 dkg šećera
2 žumanca
marmelada
10 dkg oraha
20 dkg šećera
$1/2$ omota vanilina
sok od limuna
snijeg od 4 bjelanca

Brašno se izmiješa s praškom i prosije. U brašno se doda maslac, izdrobi, dodaju se žumanci i šećer. Od te smjese umijesi se tijesto i razvalja u veličini tepsije. Tijesto se stavi u namazanu i posipanu tepsiju i peče. Kad je pečeno, namaže se marmeladom i posipa priređenim orasima, a odozgo se stavi snijeg od 4 bjelanca i stavi u pećnicu da bjelanci zažute. Prije toga se samelju orasi, izmiješaju sa šećerom i vanilinom, doda im se limunov sok, pa se dobro izmiješaju da ostanu mrvičasti i da se mogu posipati.

6. Mjeseci

15 dkg maslaca
15 dkg šećera
4 žumanca
kosana korica od limuna
4 bjelanca (snijeg)
15 dkg brašna
$1/4$ omota praška za dizanje
3 dkg šećera za posipanje

Maslac i šećer se miješaju dok masa ne postane pjenasta i pomalo se dodaju žumanci. Zbog mirisa se doda sitno kosana limunova korica, a na kraju snijeg i brašno naizmjence. Smjesa se peče u namazanoj i posipanoj tepsiji kod umjerene vatre, a kad je pečena, reže se u obliku mjeseca i pospe šećerom. Da smjesa bude rahlija, izmiješa se u brašno $1/4$ omota praška za dizanje. Peče se u većoj tepsiji da mjesec ne bude viši od 2 cm.

7. Volovska oka

15 dkg maslaca
15 dkg šećera
4 žumanca
korica od limuna
snijeg
15 dkg brašna
$1/4$ omota praška za dizanje
$1/4$ l slatkog vrhnja
2 dkg šećera
kajsije

Tijesto se napravi kao pod br. 6, pa kad je pečeno izreže se na okrugle kolačiće. U sredinu svakog kolačića stavi se polovica kajsije koja je kuhana u šećernoj vodi i ocijeđena. Slatko tučeno vrhnje štrca sa kroz vrećicu oko kajsije u obliku malih ružica.

8. Biskvit

10 dkg maslaca
20 dkg šećera
4 žumanca
korica od limuna
2 dl mlijeka
25 dkg brašna
$1/4$ omota praška za dizanje
4 bjelanca (snijeg)

Sitno se koše limunova korica, a maslac, šećer i žumanci miješaju se $1/2$ sata. Zatim s doda limunova korica, brašno (s praškom) i mlijeko naizmijence. Na kraju se lagano umiješa snijeg.

Smjesa se stavi u dobro namazani i posipani oblik i polagano peče.

9. Naduvak

16 dkg maslaca
16 dkg šećera
5 žumanaca
20 dkg brašna
$1/2$ omota praška za dizanje
5 žlica mlijeka
vanilija
5 dkg badema
5 bjelanaca (snijeg)

Maslac, šećer s vanilijom i žumanci dobro se miješaju. Bademi se ogule, osuše i samelju, a brašno se prosije s praškom. U izmiješanu smjesu dodaju se bademi, brašno, mlijeko i snijeg od bjelanaca. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik od naduvaka i stavi peći. Peče se polagano 1 sat.

D. KREME

1. Meranska krema

4 žumanca
8 dkg šećera
vanilija
2 žlice ruma
$1/4$ l slatkog vrhnja
1 dl slatkog vrhnja
1 dkg šećera

Žumanci i šećer s vanilijom miješaju se pola sata uz polagano dodavanje ruma. Kad je smjesa dobro izmiješana, izmiješa se još s tučenim

slatkim vrhnjem i stavi u čaše. Na kremu se stavi kapica od tučenog slatkog vrhnja.

2. Ambrozija krema

½ l kiselog vrhnja	2 dkg želatine
20 dkg šećera s vanilijom	¼ l slatkog vrhnja
1 čašica likera	3 dkg šećera

Kiselo vrhnje se tuče, pa kad je gusto, doda se šećer, liker prema ukusu i otopljena želatina. Da krema bude ružičasta, uzmu se 3 lista crvene želatine. Krema se stavi u oblik, pa onda na led da se stisne. Nakon jednog sata može se već izvaditi iz oblika i ukrasiti tučenim slatkim vrhnjem.

3. Krema od vanilije I

6 žumanaca	2 dl slatkog vrhnja
3 dl mlijeka	3 lista želatine
1 vanilija	2 dl slatkog vrhnja
10 dkg šećera	3 dkg šećera

Žumanci i šećer se miješaju, pa se u smjesu utuče uzavrelo mlijeko, doda se vanilija i sve se zajedno tuče na vatri dok zavrije. Kad se makne s vatre, tuče se dalje dok se ne ohladi. U smjesu se doda tučeno slatko vrhnje i otopljena želatina. Krema se stavi u oblik, a onda 2 sata na led. Nakon toga istrese se iz oblika i ukrasi ošećerenim tučenim slatkim vrhnjem.

4. Krema od vanilije II

4 žumanca	10 dkg šećera
2 cijela jajeta	2 dl slatkog vrhnja
5 dl mlijeka	1 dl slatkog vrhnja
vanilija	1 dkg šećera

Miješaju se žumanci, jaja i šećer. Poslije se utuče kipuće mlijeko i kuha dok zavrije. U mlijeko se stavi komadić vanilije. Tada se skine s vatre, tuče dok se ne ohladi, izmiješa s tučenim slatkim vrhnjem, stavi u čaše, a odozgo se stavi malo tučenog slatkog vrhnja.

5. Krema od kave I

4 žumanca	15 dkg šećera
2 cijela jaja	2 dl slatkog vrhnja
4 dl mlijeka	1 dl vrhnja
1 dl kave	1 kg šećera

Pravi se jednako kao i krema od vanilije pod br. 3 samo se doda jake crne kave.

6. Krema od kave II

½ l slatkog vrhnja	3 lista želatine
8 dkg šećera	2 dl slatkog vrhnja
½ dl kavinog ekstrakta	3 dkg šećera

U kavinom ekstraktu razmoči se želatina, pa se ta tekućina ulijeva kroz cjedilo u tučeno vrhnje koje smo zašećerili. Smjesa se stavi u oblik i ostavi 2 sata na ledu. Tada se istrese iz oblika na zdjelu i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem. U kremu se mogu staviti poprženi i isjeckani orasi ili poprženi lješnjaci.

7. Krema od kave III

6 žumanaca	3 dl slatkog vrhnja
3 dl mlijeka	4 lista želatine
1 dl kavinog ekstrakta	2 dl slatkog vrhnja
15 dkg šećera	3 dkg šećera

Priređuje se posve jednako kao i krema od kakaoa pod br. 8. samo se mjesto kakaoa stavi kavin ekstrakt.

8. Krema od kakaoa

6 žumanaca	3 dl slatkog vrhnja
½ l mlijeka	8 listova želatine
20 dkg šećera	2 dl vrhnja
4 dkg kakaoa	3 dkg šećera

U izmiješane žumance i šećer dodaje se kipuće mlijeko u koje smo ukuhali kakao. Smjesa se dobro tuče na vatri dok ne zavrije, makne se sa vatre i opet tuče dok se ne ohladi. U rashlađenu smjesu stavi se tučeno slatko vrhnje i otopljena želatina. Stavi se u oblik, pa onda na led. Nakon dva sata izvadi se iz oblika i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem.

9. Krema od čokolade I

½ l slatkog vrhnja	3 lista želatine
12 dkg čokolade	2 dl slatkog vrhnja
10 dkg šećera	3 dkg šećera
1 dl vode	

Najprije se čokolada kuha sa šećerom i vodom i glatko izmiješa. Nakon toga se tuče vrhnje u koje se doda ohlađena čokolada i u malo vode otopljena želatina. Smjesa se stavi u oblik i stoji na ledu 2 sata. Ukrasi se tučenim slatkim vrhnjem.

10. Krema od čokolade II

14 dkg čokolade	4 žumanca
3 dl vode	¼ l slatkog vrhnja
14 dkg šećera	

Čokolada se otopi i kuha s vodom, šećerom i žumancima dok smjesa ne postane gusta. Zatim se skine s vatre i miješa dok se ne ohladi. U čokoladu se umiješa 2 dl tučenog slatkog vrhnja. Krema se ulije u čaše. Preostalo slatko vrhnje stavi se na kremu.

11. Krema od lješnjaka I

6 žumanaca
4 dl mlijeka
15 dkg šećera
15 dkg lješnjaka
6 listova želatine
4 dl slatkog vrhnja
2 dl vrhnja
3 dkg šećera

Lješnjaci se najprije poprže i samelju. Od žumanaca, šećera i mlijeka skuha se krema kako je već prije opisano, pa se dodaju lješnjaci, a kad se krema ohladi stavi se tučeno slatko vrhnje i otopljena želatina. Dalje se postupa kao kod svake kreme.

12. Krema od lješnjaka II

$1/2$ l slatkog vrhnja
8 dkg šećera
15 dkg lješnjaka
3 lista želatine
2 dl slatkog vrhnja
3 dkg šećera
1 dkg pistacija

U tučeno slatko vrhnje stavi se šećer, isprženi i samljeveni lješnjaci i u malo vode otopljena želatina. Smjesa se stavi u oblik i ostavi na ledu 2 sata. Ukrasi se ošećerenim tučenim slatkim vrhnjem i kosanim pistacijama.

13. Krema od lješnjaka III

Grilaž:
8 dkg šećera
6 dkg lješnjaka
malo maslaca (kao grašak)
6 listova želatine
4 žumanca
5 dkg šećera
2 dl mlijeka
tučeni grilaž
2 bjelanca (snijeg)
1 omot vanilin-šećera
$1/4$ l slatkog vrhnja
1 dl slatkog vrhnja

Najprije se napravi grilaž. Za grilaž se otopi šećer da se dobije karamel. Poprženi isjeckani lješnjaci stave se u karamel sa malo maslaca. Dobiveni grilaž ulije se u pouljeni tanjur ili na dasku. Kad je hladan, tuče se u mužaru u prah. Želatina se opere, ocijedi i otopi u 3 žlice tople vode.

Miješaju se žumanci, šećer i mlijeko, u mlijeko se doda tučeni grilaž i tuče na vatri dok se ne počnu dizati mjehurići. Zatim se makne s vatre, i još tuče. Zatim se snijeg i želatina izmiješaju u toplu kremu. Napokon se u kremu umiješa tučeno slatko vrhnje. Smjesa se stavi u oblik namazan bademovim uljem i stavi na hladno da se stisne. Kad je čvrsta, »štrca« se i ukrasi ošećerenim tučenim slatkim vrhnjem.

14. Krema od badema

$1/2$ l slatkog vrhnja
6 dkg šećera
10 dkg badema
8 dkg šećera
10 dkg kandiranog voća

Od šećera i badema napravi se grilaž tako da se bademi najprije ogule pomoću vruće vode, osuše i sitno košu. Zatim se od šećera napravi karamel u koji se izmiješaju bademi. Grilaž se stavi na pouljeni tanjur, a kad se ohladi, sitno se koše.

Slatko vrhnje se tuče, ošećeri, doda mu se kosani grilaž i kandirano voće pa se smjesa stavi u čaše i ukrasi.

15. Krema od prženih badema

8 žumanaca
14 dkg šećera
2 dl mlijeka
15 dkg badema
6 žlica crne kave
4 dl slatkog vrhnja
2 dkg želatine
2 dl slatkog vrhnja
3 dkg šećera

Žumanci, šećer i mlijeko tuku se na pari dok smjesa ne postane gusta. Ostavi se hladiti. U međuvremenu se bademi očiste, poprže i samelju, i tuče se slatko vrhnje. U kremu od žumanaca umiješaju se bademi, slatko vrhnje i crna kava koja se prije kuha i ohladi. Na kraju se doda otopljena želatina. Smjesa se stavi u oblik koji se namaže bademovim uljem, i ostavi se na hladnom mjestu dok se ne stisne. Kad postane žuličava, istrese se i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem.

16. Krema od karamela I

10 dkg šećera
$1/2$ l mlijeka
12 dkg šećera
6 jaja
korica od limuna
2 žlice ruma

U limeni oblik vijenca stavi se 10 dkg šećera i s malo vode otopi na vatri. Kad je nastao karamel, skine se s vatre, razdijeli po cijelom obliku i pusti da se ohladi. U kotliću se napravi karamel od 12 dkg šećera, doda se mlijeko, zakuha i ostavi hladiti. Cijela se jaja razmute s mlijekom, doda se limunova korica i rum; smjesa se stavi u oblik, dobro pokrije i u vodenoj kupelji kuha $1/2$ sata. Na poklopac je dobro staviti malo žeravice. Kad je krema kuhana ohladi se i polagano istrese na zdjelu.

17. Krema od karamela II

10 dkg šećera
$1\,1/2$ dl vode
6 žumanaca
12 dkg šećera
4 dl mlijeka
$1/4$ l slatkog vrhnja

Šećer se zažuti, polije vodom i dobro prokuha. Žumanci se miješaju sa šećerom dok ne postanu pjenasti, a zatim se pomalo dodaje karamel i mlijeko. Smjesa se tuče na pari dok ne postane gusta. Kad se ohladi,

umiješa se tučeno slatko vrhnje. Krema se ulije u čaše. U svaku čašu stavi se odozgo malo slatkog vrhnja.

18. Krema od likera

4 žumanca
$^1/_4$ l mlijeka
10 dkg šećera
vanilija
5 dkg grožđica
liker od trešanja
$^1/_2$ l slatkog vrhnja
3 lista želatine
2 dl slatkog vrhnja
3 dkg šećera

Najprije se skuha obična krema od vanilije u koju se stavi liker, očišćene grožđice, tučeno slatko vrhnje i otopljena želatina. Smjesa se stavi u oblik i ostavi na ledu 2 sata. Ukrasi se tučenim slatkim vrhnjem.

19. Rožata

14 kocki šećera
6 cijelih jaja
6 žlica šećera
korice od limuna
2 žlice ruma ili maraskina
$^1/_2$ l mlijeka

Kocke šećera otope se s malo vode u karamel koji se razlije po cijelom obliku i ostavi hladiti. U međuvremenu se jaja i šećer dobro tuku šibom, doda se kosana limunova korica, mlijeko i rum. Smjesa se stavi u kalup u kojemu je karamel, pa se pola sata kuha u pari. Kad je kuhana, ohladi se i polako istrese na zdjelu. Ljeti treba staviti na led, a tek onda servirati.

20. Krema od vina (Wips)

6 žumanaca
20 dkg šećera
2 dl vina
sok od limuna
sok od 2 naranče
korica od limuna
korica od naranče
2 žlice ruma
2 dkg želatine
snijeg od bjelanaca
2 dl slatkog vrhnja
3 dkg šećera

Žumanci, šećer, rum, vino i sok tuku se na vatri dok ne zavrije, doda se izažeta želatina, dalje se tuče i doda snijeg u koji je utučen šećer. Nakon 1 minute makne se s vatre, u kremu se umiješa sitno kosana limunova i narančina korica pa se tuče dok se ne ohladi. Smjesa se stavi u oblik i pusti na ledu 2 sata. Nakon toga se izvadi i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem. U kremu se može izmiješati razno voće koje se mora kuhati u šećernoj otopini i izrezati na komade. Jagodično voće može se stavljati nekuhano.

21. Kabinet-krema

4 žumanca
6 dkg šećera
4 dkg brašna
snijeg od bjelanaca
6 žumanaca
$^1/_4$ l slatkog vrhnja
7 dkg arancina
7 dkg citronata
7 dkg sira od dunja
2 žlice ruma

6 dkg šećera
$^1/_4$ l mlijeka
vanilija
1 žličica brašna
4 lista želatine
$^1/_4$ l slatkog vrhnja
3 dkg šećera
kandirano voće

Najprije se ispeku tri lista biskvita od žumanaca, brašna i bjelanaca. Zatim se skuha krema od vanilije, od žumanaca, šećera, mlijeka, vanilije i brašna, pa se tuče na vatri dok zavrije. U ohlađenu kremu dodaju se izrezani arancini, citronat, sir od dunja, rum, tučeno slatko vrhnje i želatina. U oblik od torte stavi se najprije jedan list biskvita, onda se stavi polovica kreme, pa opet drugi list biskvita i druga polovica kreme koja se pokrije trećim listom biskvita. Krema se stavi na hladno, pa kad je tvrda, izvadi se iz oblika, ukrasi tučenim slatkim vrhnjem i kandiranim voćem.

22. Ruska krema

30 piškota
4 žumanca
$^1/_4$ l mlijeka
10 dkg šećera
vanilija
10 dkg likera
$^1/_2$ l slatkog vrhnja
3 lista želatine
$^1/_4$ l slatkog vrhnja
3 dkg šećera

Najprije se priredi krema od vanilije, onda se glatko svođeni oblik (Bombenform) obloži piškotama, unutra se ulije krema i stavi na led. Kad se krema stisne, izvadi se iz oblika i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem i pistacijama.

23. Malakoff-krema

35 piškota
12 dkg maslaca
14 dkg šećera
4 žumanca
$^1/_8$ l mlijeka
14 dkg badema
1 dkg pistacija
4 dkg slatkog vrhnja

Izmiješa se krema od maslaca tako da se najprije miješa maslac i šećer, pa kad masa postane pjenasta, dodaju se žumanci i miješa se dalje uz polagano dodavanje mlijeka. U međuvremenu se očiste i samelju bademi pa se stave u kremu. U oblik od torte slažu se piškote s kremom, i to tako da se najprije dno namaže s malo kreme, a onda se na dno i po stijenama oblika poslažu piškote. Na piškote se doda malo kreme, onda se opet slažu piškote i tako dok se sve piškote ne potroše. Kremu je dobro napraviti dan prije da se piškote upiju. Drugi dan se krema izvadi iz oblika obloži tučenim slatkim vrhnjem i posipa pistacijama.

24. Malakoff-krema sa čokoladom

14 dkg maslaca
4 žumanca
20 dkg čokolade
kuhana crna kava
35 piškota
4 dl slatkog vrhnja

Pravi se jednako kao i Malakoff-krema (br. 23), samo se vrhnje štrca na gotovu kremu u obliku rešetka, da bi se na gornjoj plohi vidjela krema od čokolade.

25. Demel-krema

I

3 žumanca
12 dkg šećera
9 dkg brašna
5 dkg maslaca
snijeg od bjelanaca

II

$1/2$ l slatkog vrhnja
20 dkg šumskih pasiranih jagoda
3 dkg šećera
8 dkg kandiranog voća

III

$1/2$ kg šećera
$1/4$ l vode
alkermes

IV

$1/4$ l slatkog vrhnja
$1/4$ kg vrtnih jagoda

Živežne namirnice označene pod brojem I upotrijebe se za biskvit smjesu koja se peče u obliku od torte; kad je hladna, izdube se, a u udubinu se stavi bomba koja se priredi od namirnica pod brojem II i stavi na led da se smrzne. Bomba se izvadi iz oblika i stavi u udubinu od torte. Torta i bomba presvuku se ružičastom fondant-glazurom (namirnice III). Napokon se bomba ukrasi slatkim vrhnjem i vrtnim jagodama (namirnice IV).

26. Jubilarna krema

Biskvit smjesa:

4 bjelanca (snijeg)
4 žumanca
7 dkg šećera
7 dkg brašna
2 dl slatkog vrhnja
3 dkg šećera

Krema:

2 dl slatkog vrhnja
14 dkg vanilin-šećera
1 dkg želatine
4 dl slatkog vrhnja
14 dkg vanilin-šećera
7 dkg citronata
7 dkg grožđica
rum

Najprije se izradi biskvit-smjesa i peče u 3 lista. Onda se napravi krema, pa se u oblik od torte stavi na dno najprije jedan list biskvita, onda krema, pa drugi list biskvita, pa opet krema i treći list biskvita. Krema se ostavi na hladnom mjestu do drugog dana. Zatim se izvadi iz oblika i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem.

Krema: grožđice se očiste i namoče u rum, citronat se izreže na kocke. Želatina se otopi. Tuče se 4 dl slatkog vrhnja i izmiješa sa 14 dkg vanilin-šećera. Dva dl vrhnja kuha se sa 14 dkg vanilin-šećera dok ne postane gusta krema, zatim se makne s vatre i tuče dok ne bude mlako. U mlaku kremu ulije se želatina i tučeno ošećereno slatko vrhnje.

27. Trobojna krema I

I

12 dkg čokolade
8 dkg šećera
1 dl vode

3 žumanca
snijeg od bjelanaca
3 lista želatine

II

8 dkg badema
6 dkg šećera
3 žumanca
$1/4$ l mlijeka
1 dkg brašna

vanilija
snijeg od bjelanaca
2 dl slatkog vrhnja
3 dkg šećera

III

3 žumanca
10 dkg šećera
2 dl vina
1 dkg brašna

korica od limuna
snijeg od bjelanaca
3 žlice želatine

U trobojnoj kremi sadržane su tri kreme: od čokolade, od vanilije i od vina.

Krema od čokolade: čokolada se omekša u pećnici, a šećer se kuha s vodom dok ne postane gust; onda se doda otopljena čokolada i dobro se miješa. Kad je smjesa skoro hladna, dodaju se žumanci, sve se dobro izmiješa i dodaju se snijeg i želatina. Smjesa se stavi u oblik, a onda na led da se stisne. Kad je čvrsta, doda se odozgo druga krema, od vanilije, koja se pravi kako je opisano pod br. 3 (str. 260). Kad se i ona stisne, stavi se krema od vina koja se priređuje kao pod br. 20 (str. 264), samo se stavi crvena želatina mjesto bijele da krema bude ružičasta. Oblik se stavi na led, pa kad je i posljednja krema čvrsta, izvadi se iz oblika i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem.

28. Trobojna krema II

I

$1/4$ l slatkog vrhnja
4 dkg šećera

čašica maraskina

II

$1/4$ l vrhnja
15 dkg jagoda
2 dkg šećera

2 dl slatkog vrhnja
2 dkg šećera

III

$1/4$ l vrhnja
8 dkg čokolade

3 dkg šećera

Slatko se vrhnje istuče, ošećeri i doda se malo maraskina. Smjesa se stavi u glatki svođeni oblik (Bombenform) i metne na led. Kad se stisnula,

napravi se druga krema i metne na ovu. Opet se tuče vrhnje, dodaju se pasirane jagode koje su izmiješane sa šećerom, pa se sve izmiješa i stavi u oblik. Sada se po treći puta tuče vrhnje, a u nj se stavi otopljena čokolada izmiješana sa šećerom. Ta se smjesa stavi na drugu smrznutu kremu, oblik se dobro zatvori i stavi u tučeni led. Nakon dva sata krema se izvadi iz oblikâ i ukrasi sa 2 dl ošećerenog vrhnja.

29. Tutti-frutti krema

$^1/_4$ l mlijeka
6 žumanaca
12 dkg šećera
vanilija
$^1/_2$ l slatkog vrhnja

15 dkg kompota
3 lista želatine
2 dl slatkog vrhnja
3 dkg šećera

Najprije se skuha krema od vanilije u koju se stave, da se ohladi, na kocke izrezani komadi raznog ukuhanog voća. Na kraju se umiješa tučeno slatko vrhnje i doda otopljena želatina. Krema se u obliku stavi na led, a nakon dva sata se izvadi i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem.

30. Punjene naranče

10 naranča
4 žumanca
2 cijela jaja
sok od naranči
$^1/_4$ dl ruma

15 dkg šećera
$1^1/_2$ dl slatkog vrhnja
1 dl slatkog vrhnja
1 dkg šećera

Narančama se odrežu kapice; meso i sok se izvadi, procijedi i doda u izmiješana jaja i šećer. U tu smjesu ulije se malo ruma, pa se tuče na vatri dok ne zavrije. Kad se makne s vatre, tuče se dalje dok se krema ne ohladi, a onda se izmiješa s tučenim slatkim vrhnjem. Kremom se napune naranče, koje se ukrase još tučenim slatkim vrhnjem.

31. Kriške od naranče

I

5 naranči
3 žumanca
10 dkg šećera
1 dl soka od naranče
2 lista želatine
1 dl vrhnja

II

6 dkg čokolade
5 dkg šećera
$^1/_4$ l vode
1 dl vrhnja
1 list želatine

Narančama se odrežu kapice, a meso se oprezno izvadi da se ne ošteti korica. Što se odrežu manje kapice, to se dobiju ljepše kriške. Sok se procijedi, a od soka se napravi krema od naranče na način kako je opisano pod br. 32 (str. 269). Gotova krema ulije se u korice od naranči tako da ih ispuni do polovice. Kad krema u narančama postane žuličava, stavi se na nju krema od čokolade, koja se priredi kao pod br. 9 (str. 261). I ta se krema ulije u naranče i ostavi na hladnom da se stisne. Tada se svaka naranča razreže oštrim nožem na četiri kriške i servira.

32. Krema od naranče

6 žumanaca
$^1/_2$ l mlijeka
20 dkg šećera
2 naranče

5 listova želatine
$^1/_2$ l slatkog vrhnja
2 dl vrhnja
3 dkg šećera

Miješaju se žumanci, šećer i sok od naranče, doda se zakuhano mlijeko i tuče se na vatri dok ne zavrije. Kad se makne s vatre, tuče se dok se ne ohladi, doda se sitno kosana narančina korica, tučeno slatko vrhnje i želatina. Smjesa se stavi u oblik i ostavi 2 sata na ledu. Ukrasi se ošećerenim tučenim slatkim vrhnjem.

33. Krema od kestena I

6 žumanaca
20 dkg šećera
10 dkg grožđica
5 dkg citronata
2 žlice maraskina
1 žlica ruma

$^1/_2$ kg kestena
$1^1/_2$ dkg želatina
3 dl slatkog vrhnja
marmelada od marelica
ukuhane višnje

Preliv:

3 žumanca
20 dkg šećera

1 žlica maraskina
2 dl slatkog vrhnja

Od kestena se priredi pire kako je opisano kod kreme br. 34. Žumanci i šećer se miješaju, pa kad je masa gusta, umiješa se pire od kestena, očišćene grožđice, izrezani citronat, maraskino, rum i tučeno slatko vrhnje. Želatina se otopi i umiješa u smjesu.

Oblik za kremu namaže se bademovim uljem, pa se u nj uspe $^1/_3$ kreme. Na nju se stavi otopljena marmelada od marelica, zatim druga trećina kreme. Oblik s kremom ukopa se u led na nekoliko sati.

Pola sata prije serviranja napravi se preliv. Kad se krema istrese iz oblika, prelije se preliv i ukrasi po volji.

Preliv: žumanci se dobro miješaju sa šećerom dok smjesa ne postane pjenasta. Doda se maraskino, rum i tučeno slatko vrhnje.

34. Krema od kestena II

6 žumanaca
25 dkg šećera
3 dl mlijeka
25 dkg pasiranih kestena
5 dkg badema
5 dkg arancina

3 žlice maraskina
$^1/_2$ l slatkog vrhnja
$1^1/_2$ dkg želatine
2 dl slatkog vrhnja
3 dkg šećera

Žumanci i šećer se miješaju i doliju uzavrelim mlijekom, pa se smjesa tuče na vatri dok ne zavrije. Kad se skine s vatre, neprestano se tuče dok se ne ohladi.

U međuvremenu se $^1/_2$ kg kestena zareže i stavi u pećnicu da se raspuknu, onda se ogule i stave kuhati u vrelu vodu. Kad su kesteni kuhani,

pasiraju se, izmiješaju u kremu zajedno s oguljenim, izrezanim bademima i izrezanim ošećerenim koricama od naranče. Sve se dobro izmiješa, doda se tučeno slatko vrhnje i otopljena želatina. Krema se stavi u oblik i ostavi na ledu najmanje 2 sata. Ukrasi se tučenim slatkim vrhnjem.

35. Flameri od malinova soka

4 dl malinova soka
4 dkg mondamina
1 dl vode

Mondamin se izmiješa s vodom i ukuha u malinov sok. Neprestano se miješa i kuha dok smjesa ne postane gusta (8 min), onda se skine s vatre i neprestano miješa dok se ne ohladi, pa se stavi u oblik. Kad je krema postala žuličava, izvadi se iz oblika i servira sa slatkim umakom.

36. Flameri od ribiza

Priređuje se od ukuhanog ribizova soka na isti način kao i flameri od malina.

37. Flameri od trešanja

Priređuju se kao i flameri od malina, samo se uzme ukuhani sok od trešanja, a može se prirediti i od višanja.

38. Krema od jagoda I

6 dkg šećera
1/4 kg mezge od jagoda
1/2 l slatkog vrhnja
3 lista želatine
2 dl slatkog vrhnja
3 dkg šećera

Očišćene jagode dobro se miješaju sa šećerom. Kad je mezga gusta, utuče se u tučeno slatko vrhnje, doda se želatina i stavi u oblik. Pošto je 2 sata stajala na ledu, izvadi se iz oblika i ukrasi tučenim ošećerenim slatkim vrhnjem.

39. Krema od jagoda II

8 žumanaca
30 dkg šećera
1/4 l mlijeka
1/2 kg vrtnih jagoda
1/2 l slatkog vrhnja
6 listova želatine
2 dl vrhnja
3 dkg šećera

Žumanci i šećer se miješaju, doda se uzavrelo mlijeko i tuče na vatri dok smjesa ne zavrije. Kad se skine s vatre, ne prestaje se tući, pa kad je smjesa hladna, dodaju se pasirane jagode, tučeno slatko vrhnje i otopljena želatina. Izmiješana smjesa stavi se u oblik i ostavi na ledu 2 sata. Nakon toga se izvadi iz oblika i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem.

40. Krema od jagoda III

1/2 l šumskih jagoda
25 dkg šećera
1 l tučenog slatkog vrhnja
jagode, vrhnje i šećer za ukras

Jagode se pasiraju i miješaju sa šećerom pola sata. Zatim se doda tučeno slatko vrhnje. Smjesa se stavi u oblik od bombe i stavi na led 4 sata. Nakon toga se »štrca« i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem i jagodama.

41. Krema od jagoda IV

6 žumanaca
20 dkg šećera
3 dl soka od jagoda
3 dkg brašna
snijeg od bjelanaca
2 dkg želatine
2 dl slatkog vrhnja
3 dkg šećera

Žumanci, šećer, pasirane jagode i brašno izmiješaju se na vatri, pa kad smjesa zavrije, utuče se izažeta želatina i snijeg u kojem je utučena polovica šećera. Još se malo tuče, skine s vatre i dalje tuče dok krema ne bude mlačna. Tada se stavi u oblik i na led, pa se nakon 2 sata izvadi iz oblika i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem.

42. Krema od malina

Priređuje se kao i krema od jagoda pod br. 38 (str. 270), samo se mjesto jagoda uzme jednaka količina mezge od maline.

43. Krema od ribiza

Priređuje se kao i krema od jagoda pod br. 38 (str. 270).

44. Krema od jagoda s rižom

1/2 l mlijeka
7 dkg riže
3 dl pasiranih jagoda
3 dl slatkog vrhnja
4 lista želatine
jagode, šećer
1 dl vrhnja za ukras

U mlijeku se riža mekano skuha. U kuhanu i ohlađenu rižu umiješaju se pasirane šumske jagode, doda se tučeno slatko vrhnje i želatina. Nakon nekoliko sati se »štrca«, ukrasi jagodama i tučenim ošećerenim slatkim vrhnjem.

45. Pjena od jagoda

1/4 l šumskih jagoda
1 bjelance
7 dkg šećera
sok od limuna

Bjelance, šećer, očišćene i oprane jagode tuku se u pjenu sa malo limunovog soka. Pjena se servira u staklenoj zdjeli i ukrasi jagodama. Uz pjenu se mogu servirati keksi ili suhi kolači.

Na taj način može se prirediti pjena od malina, ribiza, kupina, kuhanih pasiranih kajsija i višanja. Prema tome koje se voće upotrijebi može se količina šećera i povećati.

46. Krema od ananasa

10 žumanaca
14 dkg šećera
1 dl soka od ananasa
1 konzerva ananasa
½ l slatkog vrhnja
6 listova želatine
1 dkg pistacija
2 dl slatkog vrhnja
3 dkg šećera

Žumanci, šećer i sok tuku se na vatri dok smjesa ne zavrije. Skine se s vatre i još tuče dok se ne ohladi. Ananas se izreže na komadiće i stavi u kremu, a nekoliko lijepih kriškica ostavi se za ukras. U smjesu se doda tučeno slatko vrhnje i otopljena želatina. Stavi se u oblik, a onda na led da se stisne. Nakon dva sata izvadi se krema iz oblika, ukrasi tučenim slatkim vrhnjem, kosanim pistacijama i ananasom.

II. JELA UZ ČAJ

A. SLANE MALENKOSTI (SENDVIČI)

1. Narezak

Narezak nazivamo na ploške narezanu suhomesnatu robu. Narezak se u gradovima mnogo kupuje za večeru, a često se kao zakuska servira gostima (Kalte Platte). Za zakusku se uzmu sve finije vrste kobasica i šunka te se prema ukusu domaćice slože na zdjelu. Način slaganja ovisi o obliku zdjele i materijalu koji imamo za ukras. Među narezak mogu se zgodno smjestiti razni sirevi, ali tako da svako za sebe sačinjava posebnu grupu. Za ukras se mogu upotrijebiti različiti oblici napravljeni od maslaca (ružice, kuglice, tornjići, tuljčići), koji se pomoću nazupčane tople žlice prave iz ne pretvrdog i ne premekanog maslaca. Za ukras se uzmu i jaja, aspik, listići salate, peršin, hren, majonez-aspik i drugo. Ploškice nareska moraju biti posve tanke, a kožica se mora skinuti. Salama se dade lijepo saviti u fišeke, pa se može zgodno smjestiti na zdjelu s ostalim nareskom.

2. Domaći narezak

¼ kg jetre
¼ kg svinjetine
3 žemičke
3 krumpira
snijeg od bjelanaca
5 dkg luka
zeleni peršin
korica od limuna
sol, papar

Jetra, meso, namočena žemička i kuhani oguljeni krumpir protjeraju se kroz stroj, a luk i peršin se sitno košu, pa se s ostalim pridodacima stave u meso i dobro izmiješaju. Napokon se istuče snijeg i stavi u smjesu. Oblik, koji služi za pečenje biskvita, namaže se dobro maslacem, pa se u nj stavi smjesa i peče. Kad je pečena, izvadi se iz oblika i ohladi. Hladno se izreže na ploške, pa se servira kao narezak uz čaj, ili se prepeče na masti pa se vruće servira uz varivo i restani krumpir.



MALI BUFFET UZ ČAJ

3. Punjeni hljepčići, doški

Mali se okrugli hljepčići izdubu. Izdubeni se dijelovi namoče u mlijeko, izažmu i protjeraju kroz stroj zajedno s pečenom svinjetinom, teletinom ili bilo kakvim ostacima pečenog mesa. U tu smjesu doda se malo na kockice izrezanih krastavaca, kuhane mrkvice i tvrdo kuhanih jaja. Smjesa se soli, papri i izmiješa s kiselim vrhnjem ili majonezom.



Mali buffet za čaj

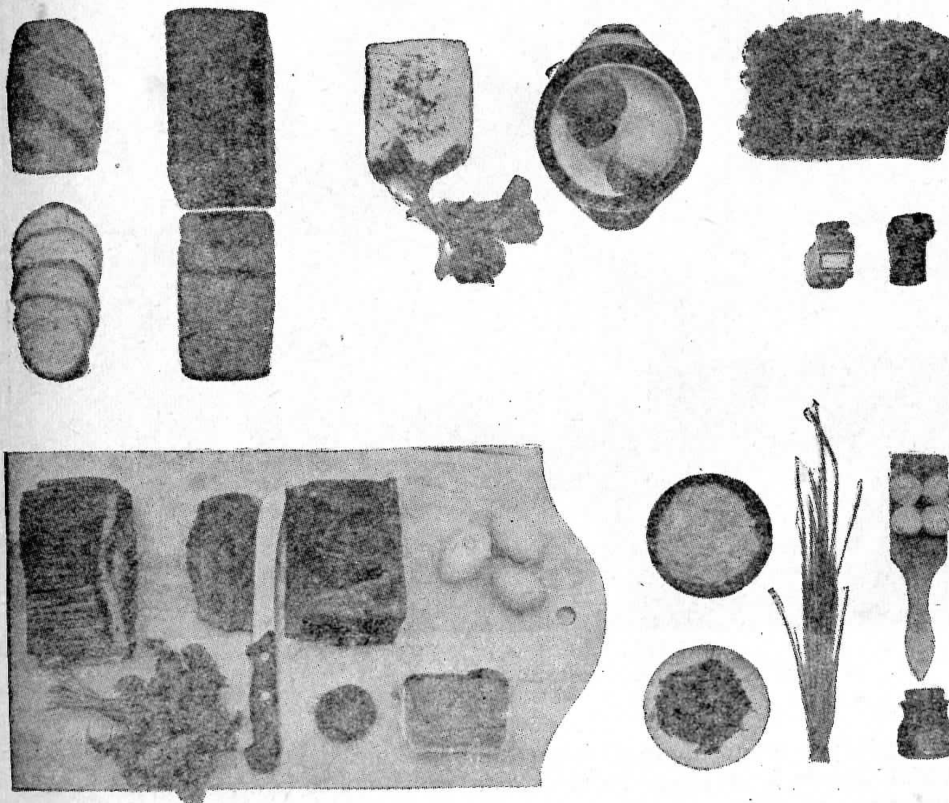
Hljepčići se mogu napuniti i kosanom šunkom u koju izmiješamo malo kosanih kiselih krastavaca i vrhnja. Smjesa se dobro izmiješa, papri i stavi u izdubene hljepčiće.

4. *Punjeni roščići*

Roščići se prerežu po duljini i izdubu. U udubinu se stavi maslaca u koji se izmiješa ribanog parmezana. Roščići se stave u tepsiju i u vruću pećnicu da malo zažute.

5. *Sendviči*

Sendviči su tanke ploške bijeloga ili crnog kruha, namazane običnim maslacem, maslacem od slanih inćuna, maslacem od sleđa, maslacem od raka, domaćim liptauerom ili domaćim gervaisom. Te različite smjese koje se mažu na kruh zovemo mazila. Prema tome kojim se mazilom ploške namažu slože se na kruh komadići onih namirnica koje mu najbolje odgovaraju; to može biti šunka, salama, jaja, sardine, savijeni inćuni, suhi jezik, pečeno meso, aspik, itd. Sendviči su englesko jelo koje se mnogo servira uz čaj. Obično se prave od ukusnog kruha koji se za tu svrhu posebno peče, ali se može upotrijebiti i crni kruh; ploške mogu biti četvorouglaste (četvorine, pačetvorine), okrugle itd. Za sendviče se uzima i sitno pecivo (mali okrugli hljepčići koji se raspolove, pa se od jednog hljepčića dobiju 2 sendviča). Prema tome što je složeno na namazane ploške dijele se sendviči na bezmesne i mesne, slatke i slane. Kad se serviraju, stavi se na zdjelu papirnati podložak sa čipkom.



Namirnice za priređivanje sendviča

6. *Slani sendviči s mesom*

Važno je paziti da na jedan sendvič ne dođu slane ribice s teletinom, ribe u ulju ili majonez s divljači. Evo nekoliko mogućih kombinacija:

1. na paštetu od telećih jetara stavit ćemo: jaja, krastavce, ružice od maslaca, zeleni peršin;
2. na guščju mast: pečena guščja jetra, kosani vlasac;
3. na talijansku salatu: savijene inćune, kapri, losos, kavijar, majonez;
4. na maslac: jezik, jaja, sir, salamu, šunku, krastavce;
5. na maslac sa sardelama: pečenu teletinu, šunku, jaja, krastavce, sir;
6. na domaći gervais: pečenu svinjetinu, rajčice, suhi jezik, domaći liptauer.

7. *Slani sendviči bez mesa*

Na bilo koje mazilo stavlja se samo meso od ribe ili raka s ostalim pridodacima koji nisu mesnati. Mogu se napraviti ove kombinacije:

1. na maslacu: sardine, jaja, male ploškice od limuna, kavijar;
2. na domaćem gervaisu: kavijar, koji može biti jednostavno namazan ili u prujama složen, i štrcani majonez;
3. na maslacu sa sardinama: raci, losos, kavijar i majonez;
4. na maslacu od sleđa: marinirana riba, luk, krastavci, povrtnica, majonez;
5. na liptaueru: kapri, vlasac, jaja;
6. na maslacu od raka: raci, losos, majonez, aspik i kavijar.

8. *Slatki sendviči*

Slatki se sendviči serviraju uz čaj za ljubitelje slatkih jela. Najjednostavniji su slatki sendviči namazani maslacem, i preko njega džemom od bilo kojeg voća. Ako za ukras stavimo kandirano voće u različitim oblicima, a pritom pazimo na harmoniju okusa i boja, dobit ćemo također vrlo ukusne i lijepe sendviče za čaj.

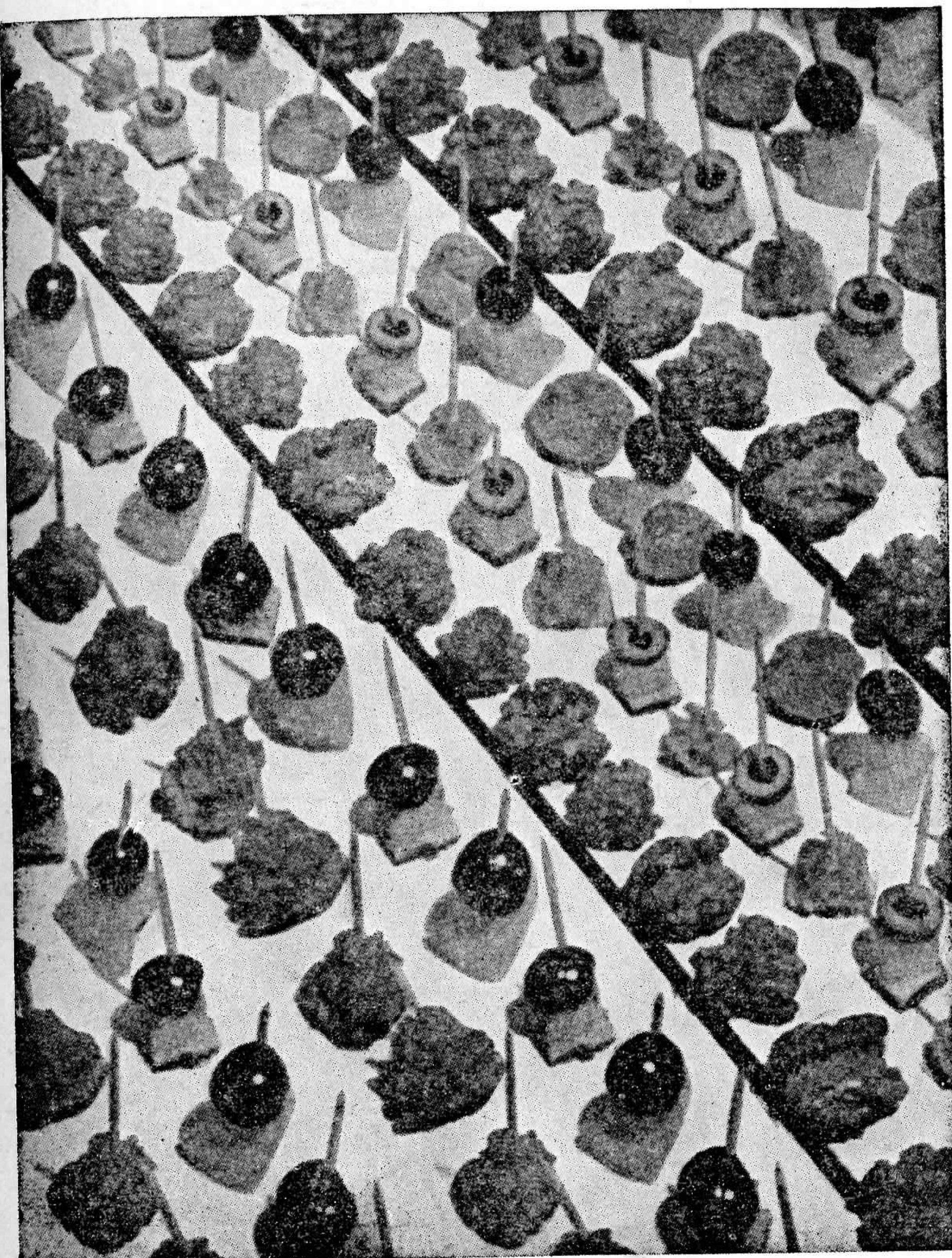
9. *Malakoff — sendvič-kruh*

40 dkg brašna
4 dkg pjenice
3 dkg maslaca
3 dl mlijeka
sol

Umijesi se tijesto, stavi se u namazanu dozu od konzerve i pusti dizati. Kad je dignuto, stavi se peći. Vrijeme pečenja ovisi o veličini doze. Drugi dan se reže na tanke ploške koje se po dvije sastave bilo kojim mazilom za sendviče. Bolje je ako su doze manje, pa se tijesto razdijeli u četiri dijela i peče u četiri doze. Najljepše je kad se uzmu doze s promjerom od 6 cm.

10. *Mozaik-sendviči*

Cijeli kruh za sendviče izdubemo i napunimo nadjevom u kojemu su svi pridodaci izrezani na kocke. Hljepčić se čvrsto puni i jedan dan ostavi



Razni sendviči

na hladnom. Drugi se dan režu tanke ploške koje se sastoje od korice kruha i smjese mozaika. Smjesa se napravi ovako:

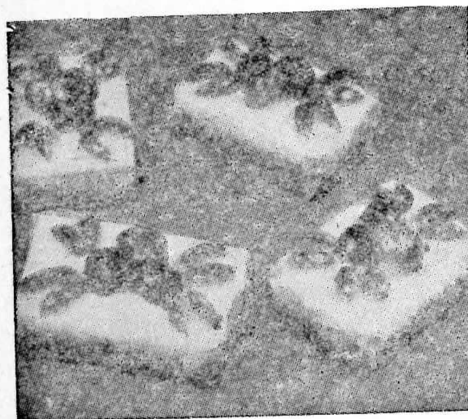
20 dkg maslaca od sardelica	10 dkg trapista
10 dkg šunke	10 dkg salame
4 kisela krastavca	3 tvrdo kuhana jajeta
10 dkg sira (eidamskog)	

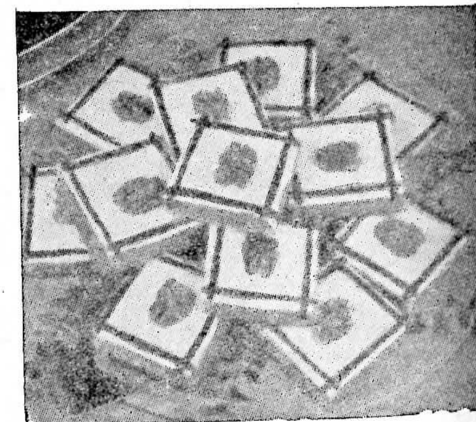
Maslac se dobro izmiješa s pasiranim sardelicama. Jaja se tvrdo kuhaju i izrežu u kockice kao i svi ostali pridodaci. Sve se dobro izmiješa, pa se tom smjesom napuni sendvič-kruh.

11. Sendvič-torta

75 dkg brašna 00	1 kutija sardina
2 dkg pjenice	10 dkg sira (trapista)
50 dkg maslaca	4 jaja
30 dkg šunke	2 krastavca
10 dkg suhog jezika	pasta od sardelica
15 dkg salame	pistacije

Najprije se umijesi bijeli kruh i peče u okrugloj šerpenji. Kad se ohladi, razreže se u tanke listove. Svaki se list namaže maslacem od sardelica i na nj se slažu ploške šunke, salame i sira, sardine, tvrdo kuhana jaja i krastavci, dok se sve ne potroši. Gornji se list namaže maslacem i ukrasi svim onim što je stavljeno u tortu. Za ukras se upotrijebe i pistacije.





Slani i slatki sendviči

12. Nadomjestak za kavijar

Tapioka se očisti i izmiješa s izrezanim lukom, ploškama od limuna, doda se malo masti od sleđa, maslinovog ulja, malo kruha i životinjskog ugljena. Ta se smjesa pomalo zagrijava i neprestano miješa. Kad uzavre, odstrane se svi pridodaci; tapioka se izvadi, stavi u staklenku, prelije procijeđenim uljem i zatvori. Na taj način dobije se jelo posve slično kavijaru, pa se i upotrebljava u istu svrhu kao pravi kavijar.

13. Mazilo za sendviče I

1 haringa	$1/2$ žemičke
1 slana sardelica	sok od limuna
1 sardina	senf
1 jaje	10 dkg maslaca

Jaje se tvrdo kruha, a ribe se očiste i pasiraju. Žemička se razmoči u mlijeku i pasira. Tvrdo kuhano žumance također se pasira. Kad je sve priređeno, maslac se miješa pjenasto, doda se sve pasirano, malo limunovog soka i senfa po ukusu.

14. Mazilo za sendviče II

1 kutija sardina	15 dkg maslaca
1 kutija slanih sardela	1 žlica senfa
3 jaja	

Sardine i slane sardele (ringli) očiste se i vilicom usitne. Maslac se dobro izmiješa pa mu se dodaju ribe, tvrdo kuhani pasirani žumanci i senf.

15. Mazilo od sira

10 dkg maslaca	2 sardele
10 dkg sira (kravljeg)	2 dkg kapra
2 sardine	1 kiseli krastavac

Sardine i sardele se očiste i sitno košu. Usitne se kapri i krastavci. Najprije se dobro miješa sir, a onda se s njim dobro izmiješaju usitnjeni pridodaci.

16. Mazilo od sardelica ili sardina

Sardelice se očiste i pasiraju. Umjesto sardelica može se upotrijebiti gotova pasta koja se stavi u dobro izmiješani maslac. Na 15 dkg maslaca uzimaju se 3 sardelice ili 1 žlica paste od slanih sardelica.

17. Mazilo od raka

Oklopi od kuhanih rakova (20 rakova) tuku se u mužaru s malo maslaca. Malo kosanog luka i zelenog peršina isprži se na maslacu pa se doda tučeni oklop od raka. Malo se dolije vodom i pusti pirjati pola sata. Tada se nalije malo hladne vode i ostavi hladiti dok se na površinu ne digne maslac, koji se obere i stavi na hladno do upotrebe.

18. Mazilo od jetre

Jetra od teleta ili svinje izreže se na ploške i ispeče na malo masti. Zatim se protjera kroz stroj zajedno sa 2 tvrdo kuhana jaja. U jetru se doda malo sitno kosanog i na masti popržеnog luka i pasira se. Maslac se dobro miješa, pa kad je pjenast, doda se pasirana jetra, soli se i papri. Na $1/4$ jetre uzima se 20 dkg maslaca.

19. Mazilo od haringa

2 haringe	10 dkg maslaca
2 jaja	

Haringe se očiste, a jaja tvrdo kuhaju. Oboje se pasira kroz sito i umiješa u dobro izmiješani maslac.

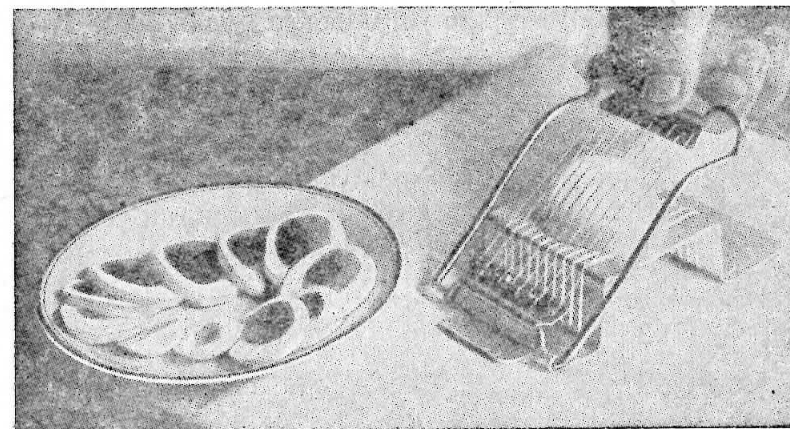
20. Mazilo od mesa i jetre

15 dkg jetre	4 dkg masti
25 dkg svinjskog mesa	5 dkg luka

Luk se sitno koše, a meso izreže u komadiće. Na masti se malo popрži luk, doda se meso i propirja. U međuvremenu se jetra kuha, a kad je kuhana, razreže se na komadiće. Meso i jetra se ohlade i dva puta protjeraju kroz stroj za meso. Smjesa se soli i papri.

21. Mazilo od sardina

Viljuškom se dobro usitne očišćene sardine i 2 tvrdo kuhana žumanca. Maslac (10 dkg) se dobro miješa, dodaju se žumanci, sardine i malo limunovog soka. Smjesa se namaže na toast, a odozgo se posipaju sitno kosani tvrdo kuhani bjelanci i kosani vlasac.



Naprava za rezanje jaja

B. SLANO PECIVO

1. Slani klipci

60 dkg brašna	5 dkg šećera
8 dkg maslaca	sol, kumin
3 dkg pjenice	jaje
3 dl mlijeka	maslac

Maslac, šećer, pjenica i mlijeko izmiješaju se u loncu i puste stajati $1/2$ sata. U zdjelu se stavi prosijano brašno, doda malo soli, pa se u to

brašno stavi dignuti kvas i tijesto se dobro tuče. Zatim se stavi na dasku i razdijeli u pet hljepčića, zamijesi okruglo i pusti 2 sata dizati. Nakon 2 sata razvalja se svaki hljepčić u mlinac debeo 3 cm. Svaki mlinac razreže se četiri puta tako da se zarezi križaju u sredini. Na taj način dobije se 8 komada isječaka tijesta koji se namažu maslacem i saviju tako da se kod luka počinju savijati, a vrh isječka dođe gore. Klipci se namažu jajetom, posole, posipaju kuminom (koji se močio u vodi) i odmah peku.

2. Slani štapići

1/2 kg brašna	1 jaje
1/4 kg maslaca	sol
2 dl kiselog vrhnja	kumin

U brašno se izdrobi maslac, doda vrhnje i izmijesi se glatko tijesto koje se ostavi jedan sat na hladnom mjestu. Zatim se razvalja 1/2 cm debelo, namaže razmućenim jajetom, posipa solju i kuminom te reže u štapiće. Štapići se stave na namazanu i posipanu tepsiju, pa se peku svijetložuto.

3. Slano čajno pecivo

Umijesi se tijesto od 15 dkg brašna, 15 dkg pasiranog krumpira i 15 dkg maslaca. Tijesto se pusti počivati. Onda se načine različiti oblici koji se namažu jajetom, posipaju parmezanom i soli, ili soli i kuminom, te se stave peći.

4. Prženi kruh (Toast)

Toast je bijeli kruh narezan na jednake ploške koje se neposredno pred serviranje popprže u pećnici ili na maloj električnoj napravi, na kojoj se to može učiniti i kod stola. Toast se mora servirati svjež i topao, pa se zato stavlja u košaricu na toplu prostirku i drugom toplom prostirkom pokrije. Toast se može napraviti i tako da se preko ploške kruha prijeđe vrućim glačalom. Na toast se može staviti bilo kakvo mazilo, pa se odozgo posipa kosanim bjelancima i kosanim vlascem.

5. Prhki štapići

28 dkg brašna	10 dkg maslaca
1 žlica praška za dizanje	4 žlice mlijeka
2 jaja	sol

Sa brašnom se prosije prašak, zatim se izdrobi maslac, dodaju se jaja i mlijeko. Sve se dobro izmijesi i prave se štapići koji se namažu jajetom i posipaju kuminom. Štapići se stave u namazanu tepsiju i peku svijetložuto.

6. Slani roščići

1/2 kg brašna	2 dkg pjenice
20 dkg masti ili	malo mlijeka
25 dkg maslaca	sol
2 dl vrhnja	

U mlijeku se razmuti pjenica, a u brašno se izdrobi mast ili maslac, doda se vrhnje, mlijeko i sol. Tijesto se dobro mijesi, pa se napravi hljepčić koji se stavi u šerpenju i prelije vodom. Nakon jednog sata voda se odlije, hljepčić obriše, tijesto razvalja i prave se roščići koji se stave u namazanu tepsiju i peku kod umjerene vatre.

7. Slani štapići s pjenicom

30 dkg brašna	1/4 l mlijeka
1 žumance	1 bjelance
2 dkg pjenice	sol, kumin
7 dkg maslaca	

Pjenica se otopi u mlijeku. S brašnom se izmrvi maslac, doda se žumance i u mlijeku razmućena pjenica. Dobro se izmijesi, prave se štapići, namažu bjelancem i posipaju kuminom i soli. Slože se na namazanu tepsiju i peku. Od tog se tijesta mogu napraviti i pereci. Štapići se naprave tako da se tijesto razvalja, izreže u četvorine (4 cm) koje se namažu maslacem i savijaju.

8. Pikantni keksi

25 dkg brašna	2 žlice soka od limuna
12 dkg maslaca	1/2 žlice praška za dizanje
1 jaje	malo soli
malo ruma	

Na daski se umijesi prhko tijesto i pusti da počiva. Zatim se razvalja, reže u pačetvorine i peče svijetložuto. Kad su keksi pečeni, namažu se liptauerom, na njih se stavi u dijagonali ploška lososa, a druga polovina posipa se sitno kosanim peršinom ili se stavi kavijar; u sredinu se može staviti cvjetić od kapra ili malo kavijara.

9. Amerikanski keksi

25 dkg brašna	1/2 paketa praška za dizanje
6 dkg maslaca	mlijeko, sol

U brašno se izmiješa prašak za dizanje, izdrobi maslac, doda sol i toliko mlijeka da se dobije tijesto kao za kekse. Zatim se tijesto razvalja 1 cm debelo, režu se okrugli keksi (3 cm promjera) i peku. Serviraju se topli.

10. Keksi sa sirom

30 dkg brašna	12 dkg maslaca
12 dkg ribanog suhog sira	sol
1/2 paketa praška za dizanje	mlijeko

U brašno se izmiješa prašak za dizanje, doda se ribani sir, maslac i toliko mlijeka da se tijesto može dobro mijesiti. Tijesto se razvalja, iz-

reže u štapiće, namaže jajetom, posipa kuminom i peče. Keksi su vrlo dobri ako se prave s parmezanom.

11. Štapići od sira I

6 dkg parmezana	sol
7 dkg maslaca	1 jaje
10 dkg brašna	4 dkg parmezana
3 žlice vrhnja	

Parmezan se izriba pa se umijesi s brašnom i maslacem u prhko tijesto u koje se doda vrhnje. Tijesto se soli, razvalja i reže u štapiće koji se namažu jajetom i posipaju parmezanom, te peku kod umjerene vatre.

12. Štapići od sira II

28 dkg brašna	sol, voda
20 dkg maslaca	sok od limuna
10 dkg parmezana	1 jaje
1 žumance	6 dkg parmezana

Od brašna, 10 dkg maslaca, žumanca, soli, papra, limunovog soka i malo vode umijesi se tijesto koje se pokrije i pusti da počiva. Preostali maslac izmiješa se s ribanim parmezanom i od toga se napravi četvorouglasti oblik koji se umota u razvaljano tijesto onako kao kod lisnatog tijesta. Zatim se prevalja, presloži i pusti pola sata počivati. Tako se učini tri puta, a onda tanko razvalja ($^1/_2$ cm), izreže u štapiće, namaže jajetom, posipa solju i parmezanom i peče.

C. ČAJNI KOLAČI

1. Štrcani čajni kolačići I

20 dkg maslaca	vanilija, limun
10 dkg šećera	30 dkg brašna
3 žumanca	

Maslac se miješa sa šećerom od vanilije, dok smjesa ne postane pjenasta. Pomalo se dodaju žumanci, posve sitno kosana korica i malo soka od limuna, a na kraju brašno. Dobro izmiješana smjesa stavi se u vrećicu, pa se na namazanu i posipanu tepsiju štrcaju kolačići u raznim oblicima i peku. Ukrase sa voćem, kokosetom, čokoladom itd. Mjesto žumanaca mogu se umiješati samo bjelanci.

2. Štrcani čajni kolači II

20 dkg maslaca	3 dkg kakaoa
10 dkg šećera	cimet, klinčići
3 žumanca	30 dkg brašna

Izmiješa se smjesa kao od štrcanih kolačića I, koja se kroz vrećicu štrca u tepsiju u razne oblike i peče.

3. Štrcani čajni kolačići III

20 dkg maslaca	15 dkg marmelade od malina
5 dkg šećera	alkermes
5 bjelanaca	40 dkg brašna

Od svih tih namirnica izmiješa se smjesa koja se kroz vrećicu štrca u obliku ploškica, spirala, vjenčića, štapića itd. i peče. Kad su kolačići pečeni, ukrase se marmeladom ili štrcanom umak-čokoladom.

4. Štrcani štapići od vanilije

20 dkg maslaca	malo bjelanca
5 dkg šećera s vanilijom	25 dkg brašna

Maslac se sa šećerom miješa da bude pjenast. Onda se dobro umiješa bjelance i na kraju, brzo i lako, brašno. Od te smjese štrcaju se štapići, posipaju šećerom i peku. Kad su pečeni i hladni, umoče se rubovi u umak-čokoladu.

5. Prhki štapići s makronima

Prhko tijesto kao pod br. 9. (str. 284).

2 bjelanca	16 dkg šećera
20 dkg badema	voćni žele

Najprije se izmijesi prhko tijesto kao pod br. 9. Razvalja se, izrežu se nazupčani uštipci, u sredinu se stavi malo marmelade a odozgo hrpica smjese od badema u kojoj se čepom napravi udubina. Kolačići se stave peći, pa kad su pečeni metne se u sredinu malo voćnog želea.

Smjesa od badema: bademi se ogule i samelju. Dobro se izmiješaju bjelanci i šećer, pa se u tu smjesu dodaju samljeveni bademi.

6. Makroni

3 bjelanca
30 dkg badema
25 dkg šećera

Bademi se ogule, osuše i samelju. Bjelanci i šećer miješaju se pola sata, a onda dodaju bademi.

Od te se smjese prave oblici sa dvije žlice, stave se u namazanu tepsiju, po sredini razrežu i peku. Kad su pečeni, ukrase se umak-čokoladom.

7. Čajni kolačići od badema

4 bjelanca
35 dkg šećera
20 dkg badema

Bjelanci i čećer miješaju se u gustu smjesu, dodaju se samljeveni bademi, pa se ta smjesa štrca kroz vrećicu tako da se naprave tri hrpice koje

se u sredini drže zajedno. Na svaku hrpicu stavi se listić od očišćenog izrezanog badema i stave se peći.

8. Čajni roščići od badema

4 bjelanca	20 dkg badema
35 dkg šećera	10 dkg badema

Bjelanci, šećer i oguljeni, samljeveni bademi tuku se na pari dok smjesa ne postane gusta. Od nje se prave roščići koji se uvaljaju u vrlo tanko izrezane bademe i peku.

9. Prhki štapići od badema

20 dkg brašna	vanilija
8 dkg šećera	sol
12 dkg maslaca	10 dkg badema
2 žumanca	5 dkg marmelade od malina
umak-čokolada	

Od brašna, maslaca, jaja i šećera umijesi se uz dodatak vanilije prhko tijesto koje se oblikuje u dugačke pruje poput valjka; pruje se namažu bjelancem i uvaljaju u kosane bademe. Zatim se stave peći, a kad su pečene, izrežu se u 3 cm dugačke komadiće, pa se dva i dva štapića sastave marmeladom od malina, a krajevi se umoče u umak-čokoladu.

10. Mramorni kolačići

20 dkg brašna	vanilija
8 dkg šećera	sol
12 dkg maslaca	$1^1/_2$ dkg kakaoa
2 žumanca	

Izmijesi se prhko tijesto koje se razdijeli tako da se u jednu trećinu stavi kakao i dobro izmijesi. Taj dio s kakaom lagano se zatim izmijesi s ostalim tijestom, da bude išarano kao mramor. Od tijesta se naprave dugačke valjkaste pruje koje se peku i koso izrežu. I te se pruje mogu na jednom kraju umočiti u umak-čokoladu.

11. Buffo kolačići

30 dkg brašna	5 dkg badema
20 dkg maslaca	vanilija
10 dkg badema	nougat-smjesa
10 dkg šećera	umak-čokolada

Od brašna, maslaca, samljevenih badema i šećera s vanilijom umijesi se prhko tijesto koje se izreže u pačetvorine i stavi peći. Kad su kolačići pečeni, stavi se odozgo dosta nougat-smjese, na sredinu polovica oguljenog badema, a onda se umoči u umak-čokoladu.

12. Salvator kolačići

30 dkg brašna	vanilija
20 dkg maslaca	$^1/_2$ dkg cimeta
$3^1/_2$ dkg kakaoa	nougat-smjesa
3 žumanca	5 dkg badema
10 dkg šećera	

U brašno se izdrobi maslac, doda se kakao i ostali pridodaci, pa se od toga izmijesi prhko tijesto koje se razvalja; izrežu se oblici i stave se peći. Kad su pečeni i hladni, sastave se nougat-smjesom i ukrase raspolovljenim oguljenim bademima.

13. Zefir kolačići

30 dkg brašna	3 žumanca
8 dkg lješnjaka ili oraha	10 dkg šećera
18 dkg maslaca	vanilija

Izmijesi se prhko tijesto sa samljevenim lješnjacima ili orasima. Onda se razvalja, izrežu se nazupčeni uštipci i stave peći. Kad su pečeni, namažu se marmeladom i posipaju izrezanim orasima ili lješnjacima. U sredini se nalijepi polovica oraha ili lješnjaka.

14. Čajni kolačići

25 dkg brašna	1 bjelance
12 dkg maslaca	kristalni šećer
5 dkg šećera	bademi, marmelada
1 žumance	kandirane trešnje
1 jaje	čokolada
	umak-čokolada
	kokos, žele

Od brašna, maslaca, šećera, žumanca i jajeta izmijesi se tijesto, razdijeli se u 5 dijelova i napravi se pet različitih čajnih kolačića.

I. Tijesto se razvalja, režu se različiti oblici i stave se peći. Neki od njih namažu se bjelancem, umoče u kristalni šećer i kosane oguljene bademe.

II. Od drugog dijela tijesta naprave se kuglice, prstom se u svakoj napravi udubina, umoče se u bjelance, šećer i bademe te se peku kod jake vatre. Kad se ohlade, stavi se u svaku udubinu kandirana trešnja ili malo marmelade.

III. U tijesto se umijesi 3 dkg oguljenih, samljevenih badema, pa se prave mali valjčići ili roščići i peku. Kad su pečeni, umoče se vršci u umak-čokoladu ili se cijeli glaziraju.

IV. Izrežu se mali uštipci. U sredinu svakog uštipka stavi se pjena od bjelanca (1 bjelance, 7 dkg šećera). Mjesto pjene od bjelanca može se na svaki sirov uštipak staviti smjesa od badema ($^1/_2$ bjelanca, 3 dkg šećera, 6 dkg samljevenih badema). Nakon toga se peku. Kad su pečeni, mogu se po dva zajedno slijepiti marmeladom.

V. U tijesto se umijesi pola pločice ribane čokolade, izrežu se različiti oblici i peku. Dok su još vrući namažu se bjelancem, posipaju samljevenim kokosom i ukrase želeom od voća.

15. Štrcani kolačići od badema

20 dkg badema	3 bjelanca
20 dkg šećera	

Samljeveni bademi izmiješaju se sa šećerom, dodaju se bjelanci, pa se sve dobro izmiješi. Smjesa se štrca kroz vrećicu u namazanu tepsiju u različitim oblicima, pa se ostavi da stoji do drugog dana, a onda se suši u pećnici.

16. Poljupci od datulja

18 dkg šećera
2 bjelanca
18 dkg oraha
18 dkg datulja

Šećer i bjelanci miješaju se pola sata, onda se dodaju kosani orasi i na rezance izrezane datulje. Sve se dobro izmiješa pa se žličicom prave hrpice u namazanoj tepsiji i suše u pećnici kod slabe vatre.

17. Poljupci od oraha

20 dkg oraha
20 dkg šećera
1 pločica čokolade
3 bjelanca

Orasi se sitno košu, a čokolada izriba. Na vatri se tuku bjelanci i šećer, pa kad se počnu zgušnjavati, dodaju se orasi i čokolada. Smjesa se tuče na vatri tako dugo koliko je potrebno da se dadu praviti poljupci. Žličicom se stavljaju hrpice u namazanu tepsiju i peku kod umjerene vatre.

18. Poljupci od badema

4 bjelanca (snijeg)
20 dkg šećera
20 dkg badema ili oraha

U čvrsti snijeg utuče se šećer, a onda se tuče na pari dok smjesa ne postane gusta. Zatim se dodaju samljeveni bademi ili orasi i peče se u namazanoj tepsiji. U svaku hrpicu može se staviti pola datulje, a preko nje malo smjese.

19. Poljupci od kave

28 dkg šećera
$1^1/_2$ male šalice crne kave
snijeg od 3 bjelanca

Šećer se kuha s kavom dok ne postane gusta smjesa. U čvrst snijeg utuče se pomalo (kap po kap) zgusnuti šećer i tuče dalje neprestano dok se ne ohladi. Sada se u namazanu tepsiju stavi bijeli papir i na nj se štrcaju poljupci. Peku se kod slabe vatre dok ne puknu. Kad se ohlade, skidaju se sa papira.

20. Poljupci od bjelanca

1 bjelance
7 dkg šećera

U čvrsti snijeg dobro se izmiješa šećer, kroz vrećicu se prave hrpice na voskom namazanu tepsiju i peku kod posve slabe vatre.

21. Poljupci od badema

20 dkg badema
25 dkg umak-čokolade

Bademi se ogule i režu tanko i duguljasto te se stave u otopljenu umak-čokoladu. Od te smjese prave se hrpice na debeli papir i puste sušiti na stolu.

22. Poljupci od lješnjaka

3 bjelanca
$^1/_4$ kg šećera
$^1/_4$ kg lješnjaka
sok od limuna

Od bjelanaca se tuče snijeg, izmiješa se sa samljevenim lješnjacima i šećerom te se doda malo limunovog soka. Od te smjese prave se kuglice, a u svakoj jamica u koju se stavi poprženi lješnjak. Poljupci se peku kod umjerene vatre.

23. Poljupci od datulja

3 bjelanca
$^1/_4$ kg šećera
$^1/_4$ kg badema
$^1/_4$ kg datulja
1 žlica brašna
hostije

Od bjelanaca se istuče čvrsti snijeg u koji se izmiješa šećer, oguljeni na dugačko izrezani bademi, isto tako izrezane datulje i brašno. Od te smjese prave se hrpice na hostiji i peku kod umjerene vatre.

24. Poljupci od kokosa

4 bjelanca
24 dkg šećera
10 dkg kokoseta
8 dkg brašna

U čvrsti snijeg doda se šećer i kokoset, pa se tuče na vatri dok se ne ogrije. Onda se doda brašno, pa se smjesa, dok je još topla, uštrca kroz vrećicu u namazanu tepsiju i peče.

25. Poljupci s trešnjama

10 dkg maslaca
1 jaje
15 dkg brašna
8 dkg šećera
5 dkg kandiranih trešanja

Dobro se miješaju maslac, šećer i jaja, pa kad smjesa postane pjenasta, doda se brašno. Smjesa se štrca kroz vrećicu u namazanu tepsiju i prave se male hrpice. Kolači se peku kod umjerene vatre, a kad su pečeni, stavi se u sredinu svakoga polovica kandirane trešnje. Od te smjese mogu se štrcati vjenčići i drugi oblici.

26. Poljupci od čokolade I

25 dkg badema
12 dkg šećera
12 dkg čokolade
7 dkg citronata
6 bjelanaca (snijeg)
cimet, klinčići

U čvrst snijeg od bjelanaca dodaju se samljeveni bademi, šećer, ribana čokolada, izrezani citronat, cimet i klinčići. Sve se zajedno izmiješa, prave se na hostiji mali poljupci i suše kod slabe vatre.

27. Poljupci od čokolade II

3 bjelanca	10 dkg oraha (kosanih)
14 dkg šećera	3 dkg oraha (samljevenih)
3 rebra čokolade	

Bjelanci i šećer tuku se na pari dok smjesa ne postane gusta. Čokolada se otopi i utuče u pjenu. Zatim se dodaju kosani i samljeveni orasi. Od smjese se prave hrpice na namazanom papiru i stave se sušiti u pećnicu.

28. Dobri poljupci

4 bjelanca	15 dkg badema
28 dkg šećera	10 dkg grožđica
10 dkg smokava	

Bademi se ogule, malo poprže i izrežu na dugačko. Grožđice se očiste, a smokve sitno narežu. Bjelanci i šećer u prahu tuku se na pari dok smjesa ne postane gusta. Kad se malo ohladi, umiješaju se izrezani bademi. U tepsiju se stavi namazani papir, na kojem se prave male hrpice od bjelančeve smjese. Na svaku hrpicu stavi se malo grožđica i smokava, a one se opet pokriju smjesom od bjelanaca. Poljupci se peku kod umjerene vatre.

29. Kolačići od čokolade

12 dkg čokolade	2 bjelanca
25 dkg šećera	

Bjelanci se miješaju dosta dugo s polovinom šećera, a zatim se doda razmekšana čokolada i ostavi da malo stoji. Smjesa se stavi na dasku, umijesi se druga polovica šećera, tanko se razvalja i reže u različite oblike. Peče se kod dosta jake vatre. Pečeni kolačići namažu se bjelancem i umoče u mrvice od kokosa.

30. Štapići od datulja

60 dkg datulja	8 bjelanaca (snijeg)
24 dkg oraha	oblatni
30 dkg šećera	

U snijeg od bjelanaca stave se sitno izrezane datulje, orasi i šećer. Sve se zajedno promiješa, namaže na oblatne i stavi na 10 minuta u pećnicu. Zatim se pokrije drugim oblatnom, okrene i opet stavi na 10 minuta u pećnicu. Izreže se u štapiće oštrim nožem.

31. Pišinger ploškice

14 dkg čokolade	6 žlica mlijeka
14 dkg šećera	14 dkg maslaca
4 žumanca	oblatni

Čokolada, mlijeko, šećer i 2 žumanca tuku se na pari dok smjesa ne zavrije. U međuvremenu se smiješa maslac da postane pjenast, dodaju se

ostala 2 žumanca i kuhana ohlađena smjesa. Oblatni se malo namažu marmeladom od kajsija, zatim pripremljenom smjesom i slože se po 4 jedan na drugi. Stave se između dvije daske i drugi dan se izrežu u ploške. Polovina svake ploške glazira se do dijagonale.

32. Čajni medenjaci

25 dkg krušnog brašna	cimet, klinčići
20 dkg šećera	$1/2$ žličice sola-bikarbone
6 dkg meda	1 bjelance
	10 dkg oraha ili badema

Od svih tih namirnica izmijesi se tijesto koje se oblikuje u dugačak uski valjak, pa se izreže na jednake komadiće. Od svakog se komadića oblikuje kuglica, umoči u bjelance i kosane orahe ili bademe i stavi peći u namazanu tepsiju. Kuglice moraju biti malene, jer se u pećnici dobro nadignu.

33. Medenjaci s orasima

30 dkg brana	2 cijela jaja
30 dkg oraha	1 žumance
30 dkg meda	soda-bikarbona
15 dkg šećera	

U brašno i samljevene orahe doda se med, šećer, jaja i malo soda-bikarbone. Izmijesi se glatko tijesto, razvalja prst debelo u veličini tepsije i stavi peći. Kad je pečeno, reže se u štapiće ili oblikuje po volji.

34. Narezani medenjaci

12 dkg krušnog brašna	15 dkg oraha
10 dkg masti	15 dkg smokava
10 dkg meda	$1/2$ žlice soda-bikarbone
10 dkg šećera	cimet i klinčići

Orasi i smokve izrežu se u komadiće. S brašnom se izmrvi mast, doda se med, šećer, tucani cimet i klinčići, soda-bikarbona, orasi i smokve, pa se tijesto dobro umijesi. Od njega se naprave dva uska hljepčića koji se stave peći u namazanu tepsiju. Kad su pečeni, režu se u kose komadiće.

35. Mali medenjaci

$1/2$ kg brašna (krušnog)	6 klinčića
$1/4$ kg meda	3 žlice cimeta
5 g soda-bikarbone	2 jaja
12 dkg šećera	8 dkg maslaca

U brašno se stavi soda-bikarbona, med, šećer, tučeni klinčići, cimet, jaja i otopljeni maslac. Sve se to izmijesi u glatko tijesto od kojega se prave male kuglice, peku se u namazanoj tepsiji.

1. Tuljčići punjeni šunkom

20 dkg brašna	15 dkg šunke
20 dkg maslaca	1 jaje
20 dkg krumpira	1 žlica vrhnja

Krumpir se opere i stavi kuhati. Kad je kuhan, pasira se. Umijesi se s brašnom i maslacem u krumpirovo tijesto koje se razvalja i izreže u pačetvorine. U svaku pačetvorinu stavi se nadjev od šunke i savije. Svaki tuljčić namaže se jajetom i peče kod jake vatre. Šunka se koše, izmiješa s jajetom i vrhnjem te papri.

2. Kobasice u lisnatom tijestu

25 dkg maslaca	octena voda, sol
25 dkg brašna	hrenovke
4 dkg masti ili ulja	

Umijesi se lisnato tijesto (vidi str. 251 br. 25), razvalja dosta tanko, razreže u 4 cm široke pruje koje se omotaju oko polovice hrenovke i stave u tepsiju. Peku se kod jake vatre, a serviraju se s nekim umakom ili zelenom salatom.

Vrlo je dobro mjesto hrenovki uzeti mesnate kobasice koje se najprije ispeku ohlade a onda se oko njih omota tijesto.

3. Nadjeveni uštipci od lisnatog tijesta

Lisnato tijesto:	Nadjev:
25 dkg brašna	1/4 kg teletine
25 dkg maslaca	2 dkg masti
4 dkg masti ili ulja	4 dkg luka
voda, sok od limuna	1 dkg peršina
	2 žlice vrhnja
	sol, papar

Najprije se izmijesi lisnato tijesto (vidi str. 251 br. 25) i pusti počivati. Za vrijeme dok se tri puta prevalja priredi se nadjev. Meso, luk i peršin se sitno košu. Na masti se isprži luk i peršin, doda se meso i pirja. Soli se, papri i doda malo vrhnja. Zatim se tijesto razvalja i režu se uštipci. Svaki je sastavljen od dva uštipka: donji je cijeli a gornji se izrezuje tako da uštipci kad su pečeni imaju udubinu u koju se stavi nadjev. Mali uštipak koji se dobije izrezivanjem, također se ispeče, i njime se poklopi pečeni uštipak. Uštipci se mogu puniti pirjanim moždanima, nekom paštetom ili se serviraju sa salatom ili umakom.

4. Rulada s mesom

7 dkg maslaca	5 žumanaca
10 dkg brasna	snijeg od bjelanaca
4 dl mlijeka	1 dl kiselog vrhnja

Nadjev:

3/4 kg teletine	3 žumanca
2 dl kiselog vrhnja	sol, papar

U mlijeko se stavi maslac i ukuha brašno. Kad se taj bechamel ohladi, umiješaju se žumanci (jedan po jedan) i doda snijeg. Smjesa se peče u tepsiji obloženoj omašćenim papirom. U međuvremenu se priredi nadjev koji se namaže na pečenu smjesu i savije. Rulada se polije vrhnjem i stavi još kratko vrijeme u pećnicu. Kad se izvadi iz pećnice, posipa se kosanim zelenim peršinom.

Nadjev: teletina se peče, samelje, izmiješa s vrhnjem i žumancima, pa se doda sol i papar.

5. Rulada sa šunkom

4 dl mlijeka	5 žumanaca
7 dkg maslaca	snijeg od bjelanaca

Nadjev:

8 dkg slanine	2 žlice kiselog vrhnja
25 dkg šunke	papar
3 jaja	

Najprije se napravi nadjev, a onda tijesto kao kod rulade s mesom. Slanina se koše i otopi, doda se kosana šunka i razmućena jaja, pa se sve dobro miješa. Kad se makne s vatre, umiješa se vrhnje. Na pečeno tijesto namaže se nadjev, tijesto se savije, premaže vrhnjem i stavi na kratko vrijeme u pećnicu.

6. Pečena guščja jetra

jetra
8—10 dkg guščje masti
voda, sol

Jetra se stavi u mlijeko na 1 sat. Zatim se očisti od kožice, osuši i peče na ugrijanoj masti. Doda se voda, da jetra bude pokrivena; kad voda prokuha, jetra je gotova. Izvadi se na dubok tanjur, posoli, prelije mašću i ohladi. Servira se hladna i cijela ili se nareže na ploškice.

7. Pašteta od guščje jetre

1 guščja jetra	3 jaja
5 dkg guščje masti	sol, papar
10 dkg slanine	5 dkg slanine
2 žemičke	

Najprije se ispeče guščja jetra i namoče žemičke. Pečena jetra, žemičke i slanina protjeraju se 2 puta kroz stroj za meso. Napravi se mekana kajgana, umiješa se i cijela se smjesa pasira kroz sito, soli i papri.

Smjesa se zatim stavi u lončić za paštete, pokrije ploškama slanine i kuha u pari 10 minuta. Ovako priređena pašteta drži se dulje vremena na hladnom mjestu.

8. Pašteta od sardina

1 velika kutija sardina	2 slane sardelice
10 dkg šunke	25 dkg maslaca
10 dkg suhog jezika	5 dkg senfa
2 tvrdo kuhana jajeta	sok od limuna

Maslac se dobro miješa, pa mu se dodaju svi navedeni pridodaci koji su dvaput protjerani kroz stroj. Na kraju se doda senf i limunov sok prema ukusu. Smjesa se ukusno stavi u zdjelu, ukrasi po volji i servira uz čaj kao mazilo.

9. Pašteta od divljači

meso od divljači	4 jaja
rasol	6 dkg maslaca
1 žemička	14 dkg slanine
2 dkg luka	sol, papar
zeleni peršin	

Meso se kuha u rasolu dok ne počne otpadati od kosti. Onda se ohladi, očisti od kosti i s razmočenom žemičkom protjera kroz stroj. Luk i peršin se sitno košu kao i slanina, pa se popirže na maslacu. Dodaju se razmućena jaja i meso i sve se dobro izmiješa, soli i papri. Zatim se pasira, stavi u patentiranu staklenku ili lončić za paštete, pokrije slaninom i kuha 2 sata u pari. U paštetu se može dodati malo madeire i mirodije za paštete (Pastetengewürz).

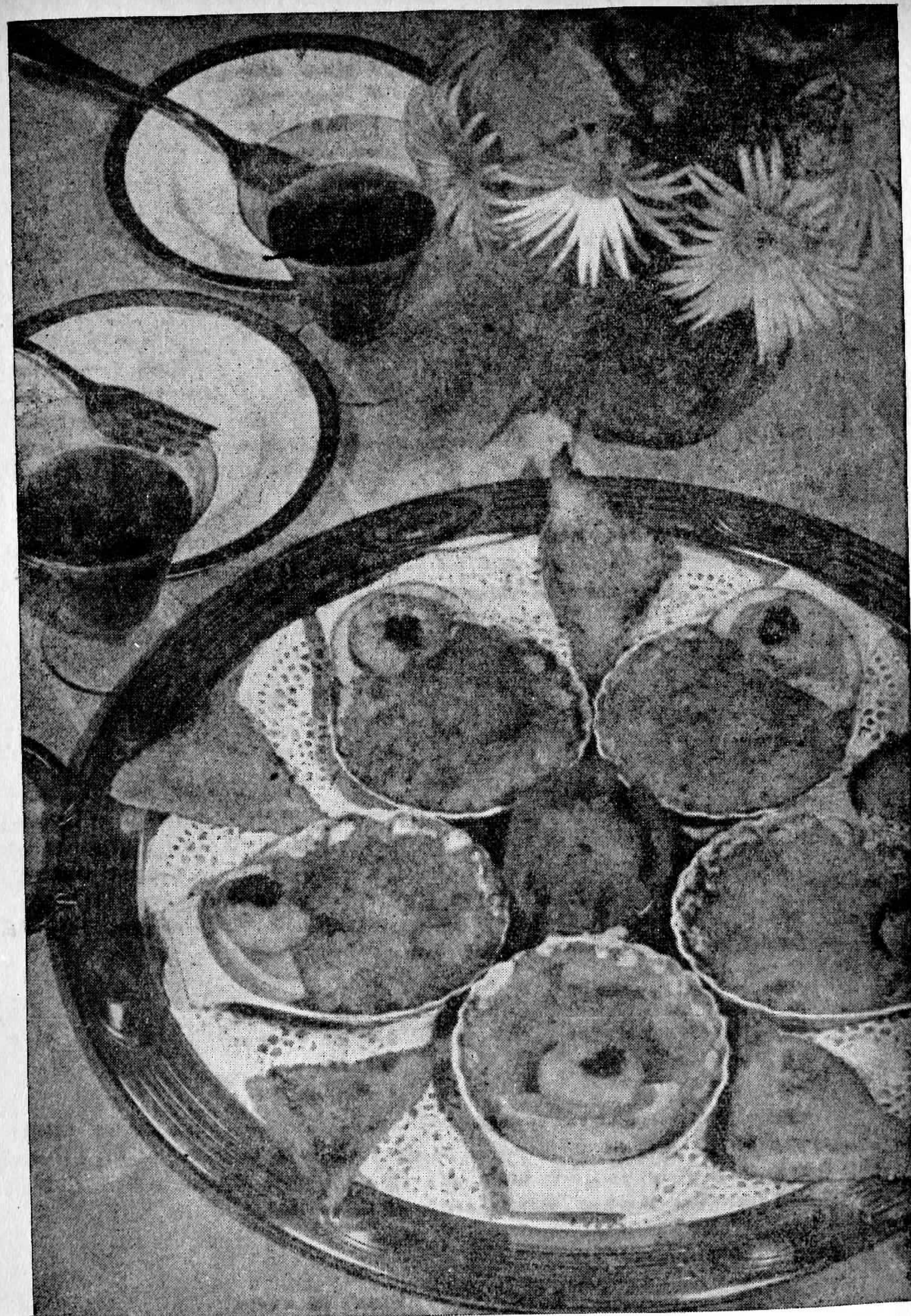
10. Pašteta od zeca

Zec iz rasola kuha se u slanoj vodi. Kad je meso mekano i hladno, protjera se dva puta kroz stroj. Soli se i papri. U međuvremenu se miješa maslac i u nj pomalo dodaje meso od zeca. U smjesu se može dodati i na kocke rezane suhe slanine. Od mesa se na mokroj daski napravi oblik salame i umota u staniol-papir. Prije serviranja izreže se u tanke ploške i garnira.

11. Punjeni želudac

1 suhi želudac	8 jaja
1 kg bijelog kruha	mladi luk
1 suhi svinjski jezik	sol, papar
$1/_4$ kg suhe slanine	10 dkg grožđica

Svinjski se želudac okrene, dobro opere, natre lukom i solju, naduva, zaveže da ne izađe zrak i suši se jedan dan nad toplim štednjakom, a poslije u dimu. Ovako priređeni želudac dobro se opere u toploj vodi. Slanina, suhi jezik ili šunka izrežu se u kockice. Luk se sitno koše. Kruh se namoči i izažme. Jaja se razmute. Zatim se sve zajedno izmiješa, soli i papri. Tom se smjesom napuni želudac, sašije se i stavi kuhati u toplu vodu. Za vrijeme kuhanja se okreće, da se smjesa u želucu jednolično razdijeli. Mjesto kruha može se staviti toliko kukuruznog brašna da smjesa bude kašasta. Kad se ohladi izreže se u tanke ploške i servira. Želudac se smije napuniti samo do tri četvrtine.



Zakuska u školjkama

12. Punjena jaja

6 jaja	1 žlica vrhnja
2 jajeta	2 žlice senfa
1 dl ulja	1 dkg kapra
1 limun	sol, papar
aspik	kruh, maslac
	salata, alkermes

Šest jaja se tvrdo kuha. Kad su kuhana, prerežu se poprijeko, a žumanci im se izvade, pasiraju i stave u majonez. On se pravi ovako: 2 sirova žumanca miješaju se sa 1 dl ulja tako da se ulje dodaje kap po kap. Kad je izmiješano, doda se sok od pola limuna, senf, kapri i kiselo vrhnje. Ta se smjesa soli i papri, pa se njome napune polovine od jajeta. Limunova se korica izreže u pruje i stavi na jaje tako da ono dobije oblik male košarice.

Punjenim jajima može se garnirati »hladna pašteta«.

13. Ruska salata

Jaja se tvrdo kuhaju, raspolove, žumanci se pasiraju, umiješaju u majonez s maslacem i doda se sitno kosanih kapra. U bjelanca se štrca majonez, a odozgo se stavi listić peršina ili cvjetić od kapra.

14. Pikantni čalabrčak

30 dkg brašna	kosana šunka
15 dkg maslaca	slatko vrhnje
1 jaje	pečena teletina
sol	majonez

Umijesi se prhko tijesto, razvalja i izreže, pa se tijestom oblože limeni oblici (u obliku lađice ili košarice) i peku svijetložuto. U te zdjelice od prhkog tijesta stavi se kosana šunka izmiješana s tučenim slatkim vrhnjem, ili komadići pečene teletine izmiješane s majonezom. Ti se čalabrčci ukrase tučenim slatkim vrhnjem ili majonezom, ploškama jaja ili šunkom, lososom ili savijenom sardelicom.

15. Punjeni vrat od guske

15 dkg govedine	2 žlice vrhnja
5 dkg slanine	sol, papar
6 dkg riže	3 dkg masti

Za punjeni vrat uzme se govedske mekači koja se opere, koše, izmiješa s izrezanom slaninom na kojoj je propirjana riža, soli se i papri i doda kiselo vrhnje. Time se nadjene koža od vrata i s obje strane sašije. Zatim se stavi peći na mast. Kad se ohladi izreže se na ploškice.

16. Ragout u školjkama

$1/2$ moždana	kapri za ukras
1 dkg luka	1 cvjetača
10 dkg šunke	10 dkg graška
15 dkg guščje jetre	3 dkg maslaca
aspik, salata	3 jaja

Teleći se ili svinjski moždani očiste, skošu i pirjaju na masti na kojoj je poprženi sitno kosani luk. U to se izmiješa sitno isjeckana šunka, na male ploškice izrezana pečena jetra i kuhani svježi grašak ili onaj iz konzerve. Smjesa se soli i papri, stavi u školjke, ukrasi kuhanom cvjetačom, aspikom, salatom, peršinom, kosanim jajima itd.

17. Mignoni od sira

Oblik mignona napravi se od sira: trapista, ementalera, liptauera, eidamera, a osim toga potrebno je 10 dkg maslaca i 25 dkg kruha. Ispod komadića sira stavi se u istoj veličini ploškica kruha koja se namaže maslacem. Gornja ploha ukrasi se lososom, kavijarom, kiselim krastavcima, rotkvicom, kaprima, crvenom paprikom i zelenim peršinom. Svaki mignon stavi se u papirnatu zdjelicu (kapsl).

18. Kuglice od sira

15 dkg kravljeg sira	1 žumance
2 trokuta Zdenka sira	vlasac
10 dkg suhog sira	peršin

Kravlji se sir pasira, Zdenka sir se sitno koše, a suhi se sir izriba. Sirevi se izmiješaju s jednim žumancem, doda se malo crvene paprike i kosanog vlasca, pa se od te smjese prave kuglice koje se uvaljaju u kosani peršin. Kuglice se serviraju u zdjelicama od papira (kapsli).

III. JELA ZA UŽINU BEZ TOPLIH PIĆA

A. VOĆNE SALATE

Voćne salate nisu još kod nas postale jelo dnevne prehrane jer su premalo poznate, ali ih nauka o prehrani preporuča kao uvodno jelo već za zajutrak ako nema svježeg voća, te kod objeda i večere kao uvodno ili završno jelo. Ljeti se jedu hladne, zimi temperirane. Voćne salate možemo povremeno servirati za užinu uz suhe kolače, a kod objeda ili večere uz različita topla ili hladna jela, npr. uz varence, nabujke ili flamerije. Ako se servira uz toplo jelo, voćna salata mora biti temperirana. Kompote možemo servirati i uz glavno jelo (meso) za objed ili večeru.

Voćne salate mogu biti priređene od posve sirovog voća, od kuhanoga ili od miješanog voća. Od kompota se voćne salate priređuju uglavnom zimi, kad nema svježeg voća. Kod sastavljanja tih salata moguće su različite kombinacije, ali treba nastojati da se manje aromatično voće složi s aromatičnim u skladnu cjelinu.

Za priređivanje voćnih salata mogu poslužiti jagode, trešnje, maline, kupine, ribiz, ogrozd, kajsije, breskve, jabuke, kruške, dinje, banane, naranče, ananas i drugo voće.

Za voćne salate, kao i za salate od povrća, treba voće tvrdog usploda usitniti ili kuhanjem omekšati, zatim posuti šećerom u prahu i ostaviti da pusti sok. Kako dugo mora stajati ovisi o vrsti voća. Mnogi vole mjesto

šećera upotrijebiti med, koji je sa stanovišta prehrane bolji ali salatu poskupljuje. Pravilna prehrana ne preporuča druge pridodatke osim šećera, koji se može dodati kao šećerna otopina. Salatu možemo politi narančinim,



Voćna salata

limunovim ili nekim drugim voćnim sokom, no ako je serviramo povremeno, možemo dodati i bijelog vina ili likera. Ako se voće prelije šećernom otopinom, onda se ne posipa šećerom u prahu. Voćne salate moraju biti sočne, ali ne smije biti previše tekućine, da voda u njoj ne pliva. Serviraju se u dubokim staklenim zdjelicama koje se stave na plitke staklene ili metalne zdjele sa čipkastom prostirkom.

Po vrijednosti ne mogu voćne salate zamijeniti svježe voće, a sa zdravstvenog gledišta nisu bolje ni od zelene salate ili salate od svježeg povrća. Njihova je velika prednost u ukusu.

Za užinu je najzgodnije uz voćne salate servirati suhe kolače, čajne kolačiće i kekse.

1. Salata od jabuka

5 stolnih jabuka	sok od 1 limuna
5 dkg grožđica	malo meda
5 dkg badema	$^1/_4$ l slatkog vrhnja

Bademi se ogule i izrežu, grožđice se umoče u malo vode, a jabuke se ogule i izrežu u tanke ploške te poprskaju limunovim sokom. Grožđice se ocijede, a nakon toga se voće izmiješa s medom i zapjenjenim slatkim vrhnjem.

2. Salata od jabuka i krušaka

4 jabuke	5 dkg grožđica
4 kruške	5 dkg oraha
5 dkg badema	10 dkg šećera
1 dl vode	$^1/_2$ dl ruma

Šećer i voda se kuhaju, pa kad je šećerna otopina kuhana, ohladi se i u nju se ulije ruma. Jabuke i kruške se ogule, izrežu na kocke, izmiješaju sa samljevenim orasima, izrezanim bademima i močenim grožđicama. Voće se izmiješa sa šećernom otopinom. Salata se ukrasi drhtalicom od jabuka.

3. Salata od grožđa, jabuka i banana

4 stolne jabuke	5 dkg badema
3 banane	5 dkg šećera
20 dkg bobica od grožđa	

Bademi se ogule i poprže. Jabuke i banane se ogule, izrežu na ploške i izmiješaju s bobicama od grožđa. Šećer se s malo vode kuha i polije po voću kad se ohladi. Salata se izmiješa i posipa kosanim bademima.

4. Salata od dinja i jabuka

1 dinja	15 dkg šećera
4 jabuke	$^1/_2$ dl ruma ili maraskina

Dinje i jabuke se ogule, izrežu na kocke, posipaju tučenim šećerom, poliju rumom ili maraskinom i dobro izmiješaju.

5. Salata od jagodičnog voća

20 dkg jagoda	20 dkg šećera
20 dkg ribiza	1 dl bijelog vina
20 dkg borovnica	sok od 1 limuna
20 dkg trešanja	

Voće se očisti, opere, ocijedi i vrlo pažljivo izmiješa sa šećerom. Trešnjama se izvade koštice. Zatim se prelije vinom i limunovim sokom, ponovo oprezno izmiješa i pusti jedan sat na ledu.

6. Salata od ananasa, jabuka i naranča

6 ploški ananasa	2 dl slatkog vrhnja
3 naranče	15 dkg šećera
3 jabuke	malo soka od limuna
10 dkg oraha	

Orasi se očiste i samelju, a ananas sitno koše. Jabuke se i naranče ogule i izrežu u tanke ploške. Voće se zatim izmiješa s limunovim sokom, šećerom i zapjenjenim slatkim vrhnjem.

7. Salata od naranči i trešanja

5 naranči	6 dkg oraha
$^1/_2$ kg trešanja	10 dkg šećera
maraskino	1 dl vode

Trešnje se operu i izvade im se koštice. Naranče se ogule, razdijele u kriške i očiste od koštica. Orasi se očiste i isjeckaju. Voće se izmiješa s kuhanom šećernom otopinom i maraskinom. Salata se može ukrasiti trešnjama.

8. *Salata od naranči i banana*

6 naranči
6 banana
20 dkg šećera
1 dl bijelog vina
malo maraskina

Voće se oguli, izreže u ploškice i posipa šećerom. Poslije se doda vino i maraskino, izmiješa se i pusti na ledu 1 sat.

9. *Mješovita voćna salata*

3 jabuke
2 banane
4 mandarine
1 limun
5 dkg grožđica
5 dkg badema
1 dl slatkog vrhnja
10 dkg šećera

Jabuke se operu i ribaju; bademi se ogule i samelju; banane ogule i izrežu na ploške; mandarine ogule i razdijele u kriške; grožđice se moče u vodi. Kad je voće priređeno, posipa se šećerom, poprska limunovim sokom i izmiješa sa zapjenjenim slatkim vrhnjem.

10. *Pariška voćna salata*

Izmiješaju se četiri vrste kompota. U kompot se doda čašica likera, sve se izmiješa i stavi u čaše za šampanjac.

B. SUHI KOLAČI

1. *Ploške sa marmeladom*

40 dkg brašna
20 dkg maslaca
20 dkg šećera
1 jaje
sok od limuna
korica od limuna
cimet, klinčići
15 dkg marmelade

S brašnom se izmrvi maslac, doda se šećer, jaje i sitno kosana korica od limuna, tučeni cimet i klinčići. Dobro se izmijesi i razdijeli u dva dijela. Jedan se dio razvalja $1/2$ cm debelo u veličini tepsije i stavi malo peći. Kad se zapeklo, namaže se marmeladom, a od drugog dijela prave se gatrice, i stavi se peći. Kad je pečeno, izreže se u ploške.

2. *Ploške s bademima*

30 dkg brašna
30 dkg maslaca
30 dkg šećera
30 dkg badema
4 žumanaca
cimet, klinčići
10 dkg marmelade

S brašnom se izmrvi maslac, doda se šećer, samljeveni bademi, žumanci, tucani cimet i klinčići. Dobro se izmijesi i razdijeli u dva jednaka dijela. Jedan se dio razvalja u veličini tepsije, namaže marmeladom, a gore se od drugog dijela prave gatrice i stavi se peći. Kad je kolač pečen, izreže se u ploške.

3. *Madeira ploške*

Prhko tijesto:

$1/4$ kg maslaca
25 dkg brašna
14 dkg šećera
2 cijela jajeta
rum

Biskvit:

5 bjelanaca
5 žumanaca
10 dkg šećera
10 dkg brašna

Nadjev:

20 dkg oraha
20 dkg šećera
10 dkg grožđica
3 dkg šećera za posipanje
rum
1 dl mlijeka

Najprije se umijesi prhko tijesto od maslaca, brašna, jaja, šećera i ruma, pa se razvalja u veličini tepsije i stavi peći. Kad je napola pečeno, izvadi se iz pećnice, ohladi, namaže nadjevom, pokrije biskvitom i stavi ponovo peći. Pečeno se izreže u ploške i posipa šećerom od vanilije. Za nadjev se očiste i samelju orasi, izmiješaju se sa šećerom, poliju vrućim mlijekom, pa se dodaju grožđice i rum po ukusu. Biskvit se napravi tako da se u čvrsti snijeg utuku žumanci i šećer te se umiješa brašno.

4. *Slatinski kolači*

35 dkg brašna
15 dkg masti
1 cijelo jaje
2 žumanca
10 dkg šećera
15 dkg marmelade
10 dkg šećera s vanilijom

Od brašna, masti, šećera i jaja zamijesi se prhko tijesto. Kad je pola sata počivalo, razvalja se $1/2$ cm debelo, izrežu se zvjezdice i stave peći. Kad su pečene, sastave se po dvije marmeladom i uvaljaju u šećer s vanilijom.

5. *Brabanti*

30 dkg brašna
30 dkg maslaca
15 dkg badema
15 dkg šećera

Od tih se namirnica izmijesi tijesto, razvalja $1/2$ cm debelo, izrežu se oblici i peku. Kad su pečeni, sastave se po dva marmeladom i uvaljaju u vanilin-šećer.

6. *Prhki kolačići*

25 dkg brašna
15 dkg šećera
2 žumanca
15 dkg maslaca
korica od limuna
bjelanci, kristalni šećer

U brašno se izmrvi maslac, doda se šećer, žumanci i sitno kosana limunova korica. Izmijesi se glatko tijesto, tanko se razvalja pa se izrežu kolutići ili zvjezdice. Svaka zvjezdica umoči se s jedne strane u bjelance, a onda u kristalni šećer i složi u namazanu tepsiju. Peku se kod jake vatre.

7. *Non plus ultra-kolačići*

25 dkg maslaca
28 dkg brašna
3 žumanaca
4 dkg šećera
3 bjelanca
28 dkg šećera
10 dkg marmelade

Maslac se s brašnom izdrobi i sa žumancima i šećerom izmijesi u glatko tijesto koje se tanko razvalja, izreže u male uštipke i stavi u namazanu tepsiju. U međuvremenu se dobro miješaju bjelanci i šećer, pa se kroz vrećicu štrcaju male hrpice na sredinu i stave peći. Zatim se po dva kolačića sastave marmeladom.

8. *Husarski kolačići*

20 dkg brašna
14 dkg maslaca
7 dkg šećera
2 žumanca
5 dkg badema
3 dkg kristalnog šećera
10 dkg marmelade
1 bjelance

U brašno se izdrobi maslac, doda šećer i žumanci, pa se na daski izmijesi tijesto od kojega se prave kuglice, a u svakoj odozgo napravi rupa. Kuglice se gornjom stranom umoče najprije u bjelance, onda u oguljene kosane bademe i kristalni šećer pa se peku kod jake vatre u polivenoj tepsiji. Kad se ohlade, doda se u udubine malo marmelade.

9. *Pekmezli ili tiritli*

40 dkg brašna
10 dkg maslaca
2 žlice šećera
2 žumanca
$1^1/_4$ dl kiselog vrhnja
3 dkg šećera za posipanje

Od tih se namirnica umijesi tijesto i razvalja $^1/_4$ cm debelo. Kotačićem se izrežu četvorine koje se stave u tepsiju. Na sredinu svake četvorine stavi se marmelada od kajsija, uglovi se dignu do sredine, zavinu i peku. Kad su kolači pečeni, još vrući se pospu vanilin-šećerom.

U tijesto se mjesto marmelade može staviti nadjev od orehnjače, pa se onda kolači nazivaju tiritli.

10. *Kolači sa želeom*

20 dkg brašna
3 dkg šećera
5 dkg maslaca
1 cijelo jaje
žele
kristalni šećer

Od bašna, šećera, maslaca i jajeta umijesi se prhko tijesto, razvalja i reže nazupčanim oblikom na uštipke. Izrezani oblici prebace se preko drška kuhače koji smo namazali maslacem, namažu se žumancem, a rubovi se sastave bjelancem i stave peći. Kad se ohlade napune se želeom uvaljanim u kristalni šećer.

11. *Medvjeđe šape*

35 dkg brašna
20 dkg masti
20 dkg šećera
1 jaje
12 dkg badema
1 dkg klinčića
1 dkg cimeta

Samelju se bademi, a klinčići i cimet se tuku. Kad je to priređeno, umijesi se prhko tijesto od brašna, masti, šećera i jaja, pa se u nj stave bademi, klinčići i cimet. Tijesto se razvalja, stavi u kalupe koji imaju oblik medvjeđih šapa i peče se u plitkoj tepsiji. Dok je vruće, izvadi se iz kalupa i posipa šećerom s vanilijom.

12. *Crni roščići*

25 dkg brašna
12 dkg maslaca
12 dkg šećera
10 dkg grožđica
4 dkg šećera
2 žumanca
1 žlica vrhnja
25 dkg badema
2 pločice čokolade
2 žumanca
umak-čokolada

Od brašna, maslaca, šećera, žumanaca i vrhnja izmijesi se prhko tijesto i pusti da stoji. Bademi se samelju, izmiješaju sa šećerom, očišćenim grožđicama, ribanom čokoladom i žumancima. Ta se smjesa stavlja na četvorine razvaljanog prhkog tijesta koje se savije u roščiće. Roščići se polažu u namazanu tepsiju i peku kod dosta jake vatre. Kad se ohlade, mogu se umočiti cijeli ili samo vršci u umak-čokoladu.

13. *Londonski štapići*

30 dkg brašna
15 dkg maslaca
8 dkg šećera
3 žumanca
2 žlice vrhnja
3 bjelanca (snijeg)
20 dkg šećera
korica od limuna
25 dkg badema
10 dkg marmelade

Od brašna, maslaca, šećera, žumanaca, vrhnja i sitno kosane limunove korice izmijesi se prhko tijesto, izvalja $^1/_2$ cm debelo i stavi u tepsiju. Tijesto se namaže marmeladom od jagoda, malina ili ribiza, a odozgo se stavi tučeni snijeg u koji se izmiješaju šećer i oguljeni, na dugačko izrezani bademi. Nešto se badema ostavi, pa se odozgo samo posipa. Zatim se stavi peći, a kad je pečeno, izreže se na jednake štapiće.

14. *Kolači s datuljama*

25 dkg maslaca
25 dkg šećera
4 žumanca
50 dkg brašna
25 dkg badema
2 rebra čokolade
korica i sok od limuna
klinčići i cimet
$^1/_4$ kg datulja
15 dkg badema

Maslac, šećer i žumanci miješaju se dok masa ne postane pjenasta, a onda se doda brašno i sve stavi na dasku. U tijesto se zatim umijese čokolada, samljeveni neoguljeni bademi, kosana limunova korica, tučeni klinčići, cimet i limunov sok. Tijesto se na daski dobro izmijesi, razvalja na četvorine pa se u svaku četvorinu umota datulja u kojoj je mjesto koštice oguljeni badem. Svaki kolač namaže se jajetom, a odozgo se stavi polovica oguljenog badema. Peče se polagano.

15. *Đački štapići*

30 dkg brašna
15 dkg badema
30 dkg maslaca
15 dkg šećera
10 dkg marmelade

Maslac se s brašnom drobi na daski, dodaju se šećer i samljeveni bademi i sve se dobro izmijesi. Tijesto se razvalja u veličini tepsije prst debelo i stavi peći u polivenu tepsiju. Kad je pečeno, namaže se marmeladom i reže u štapiće.

16. Roščići s vanilijom

35 dkg brašna
20 dkg maslaca
8 dkg šećera
10 dkg badema ili oraha
1 bjelance
10 dkg šećera s vanilijom

U brašno se izdrobi maslac, doda se šećer, samljeveni bademi ili orasi i bjelance. Tijesto se dobro izmijesi, izreže u jednake komadiće od kojih se naprave roščići i stave peći u tepsiju. Kad su pečeni, dok su još vrući, uvaljaju se u šećer s vanilijom.

17. Nonice

1/4 kg brašna
12 dkg maslaca
2 žumanca
6 dkg šećera
1 bjelance
8 dkg šećera
12 dkg badema

Od brašna, maslaca, žumanaca i šećera izmijesi se tijesto koje se tanko razvalja, izreže u okrugle oblike, namaže bjelancem, a u sredinu se stave čunjevi od ove smjese: najprije se dobro miješa bjelance sa šećerom, a onda se umiješaju samljeveni bademi. Nonice se stave peći u namazanu tepsiju.

18. Pariški štapići

2 bjelanca
20 dkg šećera
25 dkg badema
sok od limuna

Bjelanci se sa šećerom miješaju uz ostatak limunova soka dok smjesa ne postane gusta. Samljeveni bademi ili orasi pomiješaju se s polovicom smjese, sve se izmijesi, razvalja prst debelo i namaže preostalom smjesom. Zatim se izrežu štapići i peku u namazanoj tepsiji.

19. Svodiči od badema

14 dkg šećera
14 dkg badema
6 bjelanaca
hostije

Bjelanci, oguljeni i nadugačko rezani bademi i šećer miješaju se na pari tako dugo dok ne nastane gusta smjesa koja se dade mazati na hostije. Onda se namaže na hostije, izreže u 2 cm široke i 8 cm dugačke pruje koje se polože na okrenuti žljebasti kalup i polagano peku.

20. Muškaconi

2 bjelanca
20 dkg šećera
30 dkg badema
korica i sok od limuna
cimet, klinčići
orašak

Bjelanci se miješaju sa šećerom dok ne postanu gusti. Dodaju se bademi samljeveni s lupinom, sitno kosana limunova korica, malo limunova soka i nešto cimeta. Smjesa se stavi u namočeni kalup od muškacona, istrese u namazanu tepsiju i peče kod umjerene vatre.

21. Truljavci

40 dkg brašna
20 dkg maslaca
15 dkg šećera
5 žumanaca
sok i korica od limuna
25 dkg šećera
5 bjelanaca
25 dkg oraha

Maslac se izdrobi s brašnom, doda se šećer, žumanci, sok i korica od limuna, glatko se izmijesi i pusti malo počivati.

Tijesto se razvalja u veličini tepsije i stavi kratko vrijeme u pećnicu. U međuvremenu se šećer i bjelanci tuku na pari dok ne postanu gusti. U njih se uspu očišćeni orasi razdijeljeni u 4 dijela. Smjesa se stavi na tijesto koje se najprije namaže marmeladom i ponovo se peče u pećnici.

22. Tuljčići od oraha

18 dkg brašna
14 dkg maslaca
1 žumance
4 dkg šećera
korica od limuna
2 žlice mlijeka

Nadjev:
20 dkg oraha
10 dkg šećera
1 dl mlijeka
cimet
klinčići

Od brašna, maslaca, žumanca, šećera, mlijeka i sitno kosane limunove korice umijesi se prhko tijesto koje se razdijeli na jednake kuglice. Svaka se kuglica tanko razvalja, pa se u tu pološkicu od tijesta umota nadjev u obliku tuljčića. Tuljčići se namažu jajetom i peku.

23. Prhki kolačići s orasima

30 dkg brašna
30 dkg maslaca
15 dkg šećera
15 dkg oraha
cimet i limunov sok
40 dkg oraha
25 dkg šećera
1/2 dl ruma
cimet, limunov sok
20 dkg mrvica
malo mlijeka

Umijesi se prhko tijesto i pusti počivati. Samelju se orasi, izmiješaju sa šećerom, rumom, cimetom, limunovim sokom i mrvicama, pa se sve to polije s malo mlijeka.

Tijesto se razvalja 3 mm debelo, izrežu se pačetvorine u koje se umota nadjev u obliku štapića. Kolači se stave u namazanu tepsiju, namažu jajetom i peku.

24. Gurabije

1/2 kg krušnog brašna
1/2 kg meda
5 dkg masti
20 dkg šećera
30 dkg oraha
4 žumanca
korica od limuna
klinčići, cimet

Brašno, mast, samljeveni orasi i šećer izmiješaju se i popare medom. Malo se pusti ohladiti, dodaju se žumanci, kosana limunova korica, tucani klinčići i cimet. Tijesto se dobro mijesi i ostavi da stoji na hladnom mjestu. Zatim se razvalja prst debelo, izrežu se oblici kao paprenjaci i stave u namazanu tepsiju. Namažu se dva puta razmućenim jajetom i stave peći.

25. Štapići od oraha

4 žumanca
12 dkg šećera
6 dkg brašna
12 dkg oraha

6 dkg grožđica
cimet, snijeg od bjelanaca
14 dkg šećera
2 bjelanca (snijeg)

Žumanci i šećer miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta, zatim se dodaju samljeveni orasi, brašno, očišćene grožđice, cimet i snijeg od 2 bjelanca. Smjesa se stavi u namazanu i posipanu tepsiju i peče. Kad je pečena, namaže se pjenom od bjelanca i šećera te još kratko vrijeme peče. Zatim se razreže na štapiće.

26. Prutići od oraha

4 cijela jaja
25 dkg šećera
25 dkg oraha

25 dkg brašna
korica od limuna
$1/4$ žlice soda-bikarbone

Orasi se očiste i razrežu na 4 dijela. Jaja se tuku sa šećerom dok smjesa ne postane pjenasta. Doda se sitno kosana limunova korica, orasi i brašno. Smjesa se peče u namazanoj tepsiji. Kad je pečena, namaže se bjelancem, posipa kristalnim šećerom i stavi još malo u pećnicu. Dok je još vruća izreže se na prutiće.

27. Mišini štapići

3 cijela jaja
25 dkg šećera
12 dkg datulja
12 dkg smokava

14 dkg oraha
6 dkg arancina
hostije

Cijela jaja i šećer tuku se na vatri dok smjesa ne postane gusta. Datulje, smokve i arancini izrežu se na male rezance, orasi se očiste i izrežu, pa se sve to izmijesi s kuhanom smjesom. Zatim se smjesa namaže na hostiju, peče kod umjerene vatre, a kad je pečena, izreže se na štapiće.

28. Lurdski štapići

4 bjelanca (snijeg)
12 dkg šećera
12 dkg oraha

7 dkg brašna
4 žumanca
12 dkg šećera

U čvrst snijeg tuku se šećer, samljeveni orasi i brašno. Smjesa se stavi peći u malu namazanu i posipanu tepsiju. Kad se ohladi, namaže se dobro izmiješanom smjesom od žumanaca i šećera te pusti sušiti na toplom mjestu.

29. Ploške od naranče

3 bjelanca
30 dkg šećera
30 dkg badema

3 naranče
1 limun
umak čokolada

U bjelance se umiješa šećer i $3/4$ sata miješa se sa sokom od 1 limuna. Bademi se za to vrijeme ogule i izrežu na sitne komade, a isto tako i narančina korica. Sve se izmiješa sa šećerom, pa se od te smjese prave male ploške u namazanoj i posipanoj tepsiji i peku se kod umjerene vatre. Kad su pečene i hladne, namaže s donja strana otopljenom umak-čokoladom.

30. Svodići s anisom

3 jaja
14 dkg šećera

10 dkg brašna
anis

Jaja i šećer miješaju se dobrih pola sata, a onda se doda brašno. Od te smjese prave se u namazanoj tepsiji packe koje se pospu anisom i peku kod nagle vatre. Tankim nožem skinu se s tepsije i još vruće saviju preko okruglog drveta.

31. Vrtnjaci

25 dkg brašna
6 žumanaca
1 jaje
1 žlica ruma

5 dkg maslaca
5 dkg šećera
korica od limuna
5 dkg kristalnog šećera

Od brašna, žumanaca, jaja, maslaca i šećera izmijesi se glatko tijesto u koje se stavi malo sitno kosane limunove korice i ruma. Od tijesta se prave valjušci koji se izrađuju prstom, naprave se vjenčići, umoče u bjelance i kristalni šećer te se stave peći u namazanu tepsiju.

32. Voćni kruh

Tijesto:

40 dkg brašna
1 jaje
12 dkg maslaca
6 dkg šećera
2 dl mlijeka
2 dkg pjenice

Ukras:

1 jaje
5 dkg badema

Nadjev:

$1/4$ kg suhih šljiva
$1/4$ kg datulja
$1/4$ kg smokava
$1/4$ kg suhih kajsija
20 dkg sira od dunja
$1/4$ kg grožđica
korica od limuna
15 dkg šećera
1 dl ruma
5 dkg arancina
10 dkg oguljenih badema
15 dkg oraha
korica od naranče

Voće se očisti i izreže u sitne rezance, dobro se izmiješa s očišćenim grožđicama, sirom od dunja, sitno kosanom koricom od limuna i naranče. Sve se to posipa šećerom i prelije rumom, pa se ponovo dobro izmiješa i ostavi preko noći pokriveno. Drugi se dan izmijesi dizano tijesto (vidi postupak kod dizanog tijesta) koje se ostavi da se još digne, a onda se razvalja i izreže u tako velike dijelove kako su veliki hljepčići načinjeni od pripravljenog voća. Hljepčiće umotamo u tijesto, a tijesto namažemo razmućenim jajetom i ukrasimo oguljenim i na polovicu izrezanim bademima. Gotovi hljepčići stave se peći u pećnicu. Ne treba da budu veći od 15 cm ni viši od 4 cm.

33. Kruh od čokolade

4 žumanca	4 dkg badema
8 dkg maslaca	4 dkg oraha
8 dkg šećera	4 dkg grožđica
8 dkg čokolade	4 bjelanca (snijeg)
malo ruma	

Maslac, žumance i šećer miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta. Zatim se doda izribana čokolada, malo ruma, samljeveni orasi i bademi, grožđice i snijeg. Rebrasti oblik namaže se mašću i posipa mrvicama, pa se u nj stavi smjesa koja se peče polagano kod umjerene vatre.

Kad je kolač pečen i hladan, može se glazirati glazurom od čokolade ili premazati tučenim slatkim vrhnjem.

34. Ploškice od prženih lješnjaka

25 dkg lješnjaka	6 žumanaca
50 dkg šećera	3 oblatna
25 dkg maslaca	

Lješnjaci se stavu u pećnicu na nekoliko minuta da se mogu lakše očistiti. Samelju se i stave u karamel od 30 dkg šećera. Tu smjesu istresemo na pouljenu dasku, pustimo ohladiti i ponovo sameljemo. U međuvremenu miješamo na vatri maslac, žumance i preostali šećer. Kad zakipi, dodamo samljevenu smjesu, stavimo između oblatna i izrežemo na ploškice.

35. Torbice s lješnjacima

25 dkg brašna	Nadjev:
25 dkg maslaca	25 dkg lješnjaka
25 dkg brašna	3 dkg čokolade
3 žumanca	3 bjelanca (snijeg)
10 dkg šećera	sok od limuna, cimet
1 dkg pjenice	
sol	

Od brašna i maslaca napravi se tijesto i umota u lagano dizano tijesto koje smo umijesili od brašna, žumanaca, šećera, malo soli i pjenice. Tijesto se tri puta prevalja, kao što je opisano kod lisnatog tijesta. Zupčanim izrezačem za uštipke režemo oblike koje se napune nadjevom, stisnu u oblik (plosnate) torbice, namažu jajetom i peku kod srednje vatre.

36. Štapići od bučinih koštica

25 dkg bučinih koštica	2 bjelanca
20 dkg šećera	limunov sok

Koštice se poprže i sitno košu. Zatim se miješaju sa šećerom i bjelancem uz dodatak limunova soka. Polovica smjese izmiješa se s bučinim košticama, izmijesi i razvalja, druga se polovica namaže na tijesto, izrežu se štapići i peku u namazanoj tepsiji.

37. Svodiči od grilaža

30 dkg šećera	sok od limuna
12 dkg badema	malo maslaca

Bademi se očiste, posuše i košu. Od šećera se napravi karamel u koji se dodaju bademi i dobro izmiješa, a doda se i malo limunova soka i maslaca. Smjesa se istrese na pouljenu dasku i razvalja mokrim valjkom.

Nožem, koji se provuče kroz limun, izrežu se pruje koje se slože preko mokrog valjka i ostave na valjku dok se ne ohlade.

38. Štapići od grilaža

12 dkg lješnjaka	12 dkg šećera
12 dkg šećera	12 dkg maslaca
2 žumanca	oblatni

Lješnjaci se poprže u pećnici i oljušte. Šećer se kuha s malo vode dok ne postane žut, u nj se umiješaju kosani lješnjaci pa se smjesa istrese na platu od porculana. Kad se ohladi, istuče se u sitne komadiće.

Žumanci, šećer i maslac dobro se izmiješaju i tuku na pari dok smjesa ne postane gusta. Dodaju joj se tučeni lješnjaci. Mlaka smjesa stavi se među oblatne, a kad se ohladi, reže se na štapiće.

39. Paprenjaci I

40 dkg brašna	1 jaje
14 dkg šećera	3 žumanca
14 dkg masti	2 žlice meda
14 dkg oraha	klinčići, cimet, papar

U brašno se izdrobi mast, dodaju se šećer, samljeveni orasi, 1 cijelo jaje, žumanci, 2 žlice meda i malo tučenih klinčića, cimeta i papra. Sve se dobro izmijesi na daski, razvalja dosta tanko, pa se drvenim oblikom izrežu pačetvorine koje se stave u namazanu tepsiju i peku.

40. Paprenjaci II

1/4 kg meda	cimet, klinčići
1/4 kg masti	papar
1/4 kg šećera	2 žumanca
70 dkg brašna	1/2 žlice soda-bikarbone

Kuhaju se med, mast i šećer, a kad se ohlade, doda se brašno, cimet, klinčići, žumanci i soda bikarbona. Sve se dobro izmiješa, razvalja, izreže i stavi peći.

41. Paprenjaci III

60 dkg krušnog brašna
25 dkg maslaca
30 dkg meda
25 dkg oraha
15 dkg šećera
3 žumanca
klinčići, papar
liker od vanilije

U brašno se izdrobi maslac, dodaju se hladan med, šećer, samljeveni orasi, žumanci i ostali pridodaci, pa se sve dobro izmijesi. Tijesto se razvalja, utisne kalup, režu se paprenjaci, mažu cijelim jajetom i stave peći u namazanu tepsiju.

42. Paprenjaci IV

½ kg brašna
20 dkg oraha
15 dkg šećera
20 dkg maslaca
25 dkg meda
3 žumanca
½ limuna (korica)
klinčići
papar

Orasi se samelju i stave u brašno. Doda se maslac, šećer, hladan med, žumanci, kosana limunova korica, tucani klinčići i papar. Sve se dobro izmijesi i pusti ½ sata počivati. Zatim se razvalja prst debelo, režu se oblici, namažu cijelim jajetom i peku u vrućoj pećnici.

43. Medenjaci

40 dkg krušnog brašna
20 dkg šećera
15 dkg meda
1 žlica cimeta
½ žlice soda-bikarbone
1 žlica korice od limuna
1 žlica soda-bikarbone
1 jaje
8 dkg badema

U brašno se stavi šećer, topao med i ostali pridodaci, pa se tijesto dobro mijesi i pusti jedan sat počivati. Zatim se izrežu medenjaci, mažu jajetom, u sredinu se svakome stavi pola oguljenog badema i peku se.

44. Medenjaci

¼ kg meda
12 dkg šećera
10 dkg maslaca
60 dkg brašna (crnog)
2 cijela jaja
½ žlice soda-bikarbone
cimet, klinčići
5 dkg badema

Malo se prokuhaju med, maslac i šećer. Kad se smjesa već malo ohladi, umiješa se ⅔ brašna, pa se pusti dalje hladiti. Ostalo brašno stavi se na dasku na kojoj se napravi tijesto, dodaju se jaja, tučeni cimet, klinčići i soda bikarbona. Kad se to dobro izmijesi, razvalja se, izrežu se medenjaci i svakome se u sredinu stavi polovica oguljenog

badema, koja se pričvrsti bjelancem. Medenjaci se peku kod umjerene vatre. Kad su pečeni, još topli se glaziraju toplom glazurom od kuhanog šećera.

Medenjaci nisu dobri prvih dana, jer su tvrdi, pa treba nekoliko dana da omekšaju.

45. Medenjaci s raženim brašnom

28 dkg raženog brašna
28 dkg pšeničnog brašna
30 dkg šećera
4 žlice meda
4 cijela jaja
½ žlice soda-bikarbone
cimet, klinčići
10 dkg arancina

U prosijano brašno izmiješa se soda-bikarbona, šećer, med, jaja i ostali pridodaci, pa se dobro mijesi. Tijesto se stavi u zdjelu, pokrije i ostavi do drugi dan. Tada se izrežu okrugli medenjaci, stave u voskom namazanu tepsiju i peku. Dok su još vrući, namažu se kuhanom šećernom otopinom.

46. Nadjeveni medenjaci

¼ kg meda
12 dkg šećera
6 klinčića
3 žlice cimeta
½ kg brašna
2 jaja
8 dkg maslaca
5 g soda-bikarbone
maslac i brašno za tepsiju

Nadjev:

12 dkg lješnjaka
12 dkg šećera
6 dkg citronata
3 dkg arancina
2 jaja
3 dkg badema ili pistacije
1 jaje za mazanje

U brašno se stavi soda-bikarbona, med, šećer, tučeni klinčići i cimet, jaja i otopljeni maslac. Sve se izmijesi u glatko tijesto koje se razvalja i izreže u pačetvorine. U sredinu pačetvorine stavi se nadjev, pokrije se drugom pačetvorinom, pa se po dvije slijepe razmućenim jajetom. Ovako priređeni medenjaci namažu se odozgo jajetom, ukrase oguljenim i izrezanim bademima i stave peći.

47. Licitari

¾ kg krušnog brašna
¼ kg meda
¼ kg šećera
1 dl vode
2 žumanca
cimet, klinčići
1½ žličice soda-bikarbone
2 bjelanca
10 dkg badema

Med, šećer i voda dobro se prokuhaju i stave u polovinu brašna, sve se zamijesi i pusti da stoji preko noći. Drugi dan se dodaju 2 žumanca, cimet i klinčići, soda-bikarbona, pa se umijesi druga polovica brašna. Razvalja se, režu se medenjaci, namažu bjelancem, ukrase oguljenim bademima i peku.

48 *Ploškice s medom*

1/2 kg brašna (krušnog)	cimet
20 dkg šećera	klinčići
16 dkg meda	10 dkg arancina
2 jajeta	10 dkg lješnjaka
10 dkg smokava	1 pločica čokolade
5 dkg grožđica	3 g soda-bikarbone
korica od naranče	

Lješnjaci, smokve i arancini izrežu se u male komadiće. Grožđice se očiste i stave u brašno zajedno sa šećerom i otopljenim medom. U tijesto se dodaju sitno kosana narančina korica, cimet, klinčići, smokve, lješnjaci i otopljena čokolada. Napokon se stave dva cijela jaja i soda-bikarbona, pa se sve dobro izmijesi. Tijesto se razvalja prst debelo i peče u namazanoj tepsiji. Kad je pečeno, namaže se, dok je još vruće, glazurom od medenjaka (od 25 dkg šećera) i reže u male ploškice.

C. SLADOLED

Sladoledi su poslastice koje po svom sadržaju mogu biti i hranjive, ali zbog niske temperature nisu u skladu s principima pravilne prehrane. Zbog toga ih ne treba jesti prečesto, a što je najvažnije, ne smijemo ih jesti ako smo jako ugrijani, ako smo prehlađeni, ako nam nije u redu probava ili ako imamo bolove u želucu ili crijevima.

Priređivanje sladoleda nije problem za one koji imaju frižider, jer je za pravljenje sladoleda potrebna niska temperatura. Sladoled se ne topi na temperaturi od —6 C⁰. Ako je dobro napravljen, neće se otopiti 10 minuta u čaši ili na tanjuriću.

Ako nema frižidera, potreban je stroj za sladoled. Taj se stroj sastoji od drvenog kablića i limene posude u kojoj se nalazi osovina sa dvije pričvršćene šipke. Šipke stoje u kutiji okomito, a pomoću drška se okreću i miješaju smjesu u limenoj posudi. Između limene kutije i drvenog kablića nalazi se 8 cm širok prostor u koji se stavi tučeni led i oko 8% soli potrebne da se postigne niska temperatura. Da bi se smjesa u posudi smrznula temperatura mora biti —20⁰C. Ako se led u kabliću otopi, vodu treba odliti i kablić ponovo napuniti ledom i solju.

Smjesa za sladoled stavlja se u stroj posve hladna, tako da se već nakon nekoliko okretaja počne smrzavati. Da se smrzava, pozna se po tome što se stroj teže okreće. U istu posudu možemo staviti više različitih smjesa, ali samo tako da se uvijek čeka dok se prva smjesa smrzne.

Sladoled se može prirediti od voća, voćnih sokova i od smjese za kremu. Svakom voćnom sladoledu dobro je dodati malo soka od limuna ili naranče, jer se onda bolje ističe aroma voćnih sokova.

Za pravljenje voćnih sladoleda potreban je šećerni sirup gustoće 18⁰ po Bauméu. Ako u šećernom sirupu ima premalo šećera, sladoled je pretvrd, a ako ga ima previše, ne može se smrznuti. U prvom slučaju treba dodati šećera, a u drugom vode. Sladoled je bolji i ukusniji ako u smjesu umiješano snijeg od bjelanca, ali tek onda kad osjetimo da se smjesa počela smrzavati. Sladoled od svježeg voća bolji je nego od konzerviranog. Osim toga, sladoled od konzerve treba bojadisati jer nema lijepu boju.

Kad sladoled pravimo od kreme, moramo kremu temeljito ohladiti prije nego što je stavimo u stroj.

Sladoled se jede iz pečenih tuljčića, a servira se u komadima koji se posebnom žlicom vade iz stroja i stavljaju na tanjuriće, ili u čašama. Ako smjesu sladoleda, pošto se smrznula u stroju, stavimo u oblik koji ima poklopac i ventil na donjoj strani (Bombenform), tako da dobije oblik kupole, onda se takav sladoled zove ledena bomba (Eisbombe). Ledene bombe mogu se prirediti od raznih vrsta sladoleda, no prave ledene bombe su one koje se sastoje od sladoleda i kreme od slatkog vrhnja (parfait). Bombe se začinjaju likerima, no treba paziti da se ne uzme prevelika količina, jer alkohol sprečava smrzavanje. Kad je sadržaj u obliku, ukopa se u led i pokrije mokrom vrećom da ne može djelovati vanjska temperatura. Bombe moraju stajati u ledu oko 2 sata, a serviraju se u staklenoj zdjeli, ukrase pjenom od slatkog vrhnja, raznim voćem i slatkišima.

1. *Sladoled od limuna*

4 dl pročišćenog šećera	1/4 l vode
10 limuna (sok)	5 limuna (korica)

Najprije se odmjeri potrebna količina pročišćenog šećera. U šećernu otopinu doda se sok od 10 limuna, korica od 5 limuna i 1/4 l vode, pa se ostavi 1/2 sata da stoji. Nakon toga procijedi se kroz krpu, stavi u menzuru ili u visoku posudu, pa se izmjeri gustoća. Ako je veća od 18⁰, dodamo malo vode, a ako je manja, malo šećera. Zatim stavimo smjesu u stroj za sladoled i nekoliko minuta okrećemo da se smrzne.

2. *Sladoled od naranče*

25 dkg šećera u kockama	3 dl vode
2 dl vode	led, sol
7 naranča	1 bjelance
4 limuna	

Šećer se najprije natrlja na koricu od naranče, a onda prelije sa 2 dl vode i kuha dok se šećer ne pročisti. Sada se iscijedi sok iz naranči i limuna, doda u šećer i razrijedi ostalom vodom. Smjesa se procijedi, stavi u stroj i okreće dok se ne počne smrzavati, a onda se stavi snijeg od 1 bjelanca i dalje se okreće dok se sasvim ne smrzne.

3. *Sladoled od ananasa*

1/2 l mezge ili	1 limun
1/2 kg ploda	1/2 l vode
1/2 kg šećera	1 bjelance
1/2 l vode	led, sol

Svježi se ananas tuče u mužaru. Može se upotrijebiti i ukuhani ananas i pasirati, samo onda treba uzeti malo manje šećera. Ananasu se doda

pročišćeni šećer, voda i sok od limuna, sve se dobro izmiješa i pasira kroz sito. Tada se sok stavi u stroj, miješa i, prije nego što se smrzne, doda se snijeg od bjelanaca, pa se opet dalje miješa.

4. Sladoled od kajsija

$1/2$ l marmelade od kajsija	$1/2$ l vode
$1/2$ kg **šećera**	led, sol
$1/2$ l **vode**	1 bjelance
4 limuna (sok)	

Izmiješaju se pročišćeni šećer, marmelada, sok od limuna i voda. Smjesa se procijedi kroz gusto sito i stavi u stroj koji se neprestano okreće dok smjesa ne postane gušća; onda se doda snijeg i okreće dalje da se dobro smrzne.

5. Sladoled od dinja

$1/2$ l mezge	2 žlice ruma
$1/2$ kg šećera	$1/2$ l vode
$1/2$ l vode	led, sol
3 limuna	1 bjelance

Posve se zrela dinja oguli, očisti i pasira. Mezga se izmiješa sa pročišćenim šećerom, doda se rum, sok od limuna i voda, pa se smjesa stavi u stroj i miješa. Prije nego što se smrzne, doda se snijeg od bjelanca i miješa dalje dok se ne smrzne.

6. Sladoled od jagoda I

$1/2$ l marmelade od jagoda	$1/2$ l vode
$1/2$ kg šećera	lod, sol
$1/2$ l vode	alkermes
sok od 3 limuna	

Šećer se kuha s vodom da dobijemo otprilike $1/2$ l sirupa. Izmiješaju se marmelada od jagoda, šećer, limunov sok i voda. Gustoću šećera dobro je izmjeriti; ako ga ima previše, doda se još malo vode, a ako nije dovoljno gust, doda se još šećera. U smjesu se stavi i malo alkermesa.

Izmiješana smjesa stavi se u stroj, pa kad se osjeti da se smrzava, doda se snijeg od 2 bjelanca. Mjesto snijega može se staviti i tučeno slatko vrhnje. Ako pravimo sladoled od svježih jagoda, onda ih moramo najprije pasirati kroz sito, mezgu izmiješati i uzeti dvostruku količinu šećera. Vode se uzme koliko je potrebno za propisnu gustoću šećera.

7. Sladoled od jagoda II

1 l šumskih jagoda	$1/4$ l vode
30 dkg šećera	

Jagode se pasiraju i izmiješaju s kuhanom šećernom otopinom Smjesa se stavi u stroj i miješa $1/4$ sata.

8. Sladoled od ribiza

$1/2$ kg **marmelade**	$1/2$ l vode
$1/2$ kg šećera	**1 bjelance**
$1/2$ l vode	led, sol
2 limuna	

Priređuje se jednako kao i sladoled od jagoda.

9. Sladoled od malina

I ovaj se sladoled priređuje kao sladoled od jagoda.

10. Sladoled od višanja

$1/2$ l pasiranih višanja (2 kg svježih)	2 limuna (sok)
	3 dl vode
$1/2$ kg šećera	1 bjelance
$1/2$ l vode	led, sol

Višnje se očiste od peteljki i koštica pa se pasiraju. Daljnji postupak kao i kod ostalih sladoleda.

11. Sladoled od vanilije

8 žumanaca	$1/2$ vanilije
20 dkg šećera	$1/4$ l slatkog vrhnja
7 dl mlijeka	led, sol

Kad mlijeko zavrije, stavi se vanilija i dolije se u izmiješana žumanca i šećer. Smjesa se tuče na pari dok ne postane tako gusta da pokrije kuhaču kad se izvadi iz kreme. Zatim se procijedi kroz gusto sito i stavi u posudu gdje se posve ohladi. Kad se skine s vatre, dalje se tuče da se malo ohladi. Ohlađena krema stavi se u stroj i miješa. Kad osjetimo da se počela smrzavati, dodamo tučeno slatko vrhnje i miješamo dok se posve ne smrzne.

12. Sladoled od kave

10 žumanaca	$1/8$ l kave (3 dkg)
25 dkg šećera	$1/4$ l slatkog vrhnja
$1/2$ l mlijeka	led, sol

Najprije se kuha jaka crna kava i zakuha mlijeko. Miješaju se žumanci i šećer, doda se mlijeko i kava i smjesa se tuče na vatri tako dugo dok se umočena kuhača ne presvuče kremom. Tada se krema skine sa vatre, tuče dalje, procijedi kroz sito i pusti ohladiti. U međuvremenu se tuče slatko vrhnje. Krema se stavi u stroj i miješa. Prije nego što se posve smrzne, doda se tučeno slatko vrhnje i dalje miješa dok se ne smrzne sasvim.

13. Ledena kava

Priređuje se jednako kao i sladoled od kave. Servira se u čašama, a odozgo se stavi kapica od slatkog vrhnja, pa je za to potrebno $1/4$ l slatkog vrhnja i 3 dkg šećera.

14. Sladoled od čokolade

6 žumanaca	20 dkg čokolade
20 dkg šećera	1/4 l slatkog vrhnja
1/2 l mlijeka	led, sol
1/2 vanilije	

Mlijeko se s vanilijom pristavi i zavrije. Žumanci se miješaju sa šećerom, utuče se zakuhano mlijeko i onda se sve tuče na vatri dok se ne postigne potrebna gustoća. Čokolada se omekša i umiješa u ohlađenu kremu koja se tada procijedi kroz sito i stavi u stroj. Dalje se postupa kao i kod drugih sladoleda.

15. Sladoled od badema

8 žumanaca	1 dkg šećera (prah)
30 dkg šećera	3 dl mlijeka
3 dl mlijeka	1/4 l slatkog vrhnja
1/4 vanilije	led, sol
1/4 kg badema	

Bademi se ogule i sa 1 dkg šećera malo poprže na vatri. Zatim se u mužaru dobro tuku, preliju mlijekom i ostave da stoje najmanje 10 minuta.

Ostalo se mlijeko u međuvremenu zavrije s vanilijom, a žumanci i šećer se izmiješaju. Zavrelo mlijeko doda se u žumanca, pa se krema tuče na vatri i ohladi. Tučeni bademi se tada pasiraju, izmiješaju s kremom, pa se smjesa još jednom procijedi prije nego što se stavi u stroj. Istuče se vrhnje i doda kremi prije nego što se sladoled smrznuo, pa se dalje miješa.

16. Sladoled od lješnjaka

10 žumanaca	10 dkg lješnjaka
20 dkg šećera	1/2 l slatkog vrhnja
1/2 l mlijeka	led, sol

Lješnjaci se poprže i samelju. Mlijeko zavrije. Žumanci i šećer izmiješaju se s mlijekom i tuku na vatri dok krema ne postane gusta. Kad se ohladi, izmiješa se s lješnjacima, sve se pasira i stavi u stroj. U međuvremenu se tuče vrhnje i doda kremi kako je već opisano.

Ako sladoled priređujemo sa slatkim vrhnjem mjesto s mlijekom, onda nije potrebno dodati tučeno slatko vrhnje.

17. Bomba od lješnjaka

Ta je bomba sastavljena od kavinog sladoleda i lješnjakove kreme, i priređuje se jednako kao i ostale bombe. Ukrasi se lješnjacima, tučenim slatkim vrhnjem i kosanim pistacijama.

18. Bomba od čokolade

U sladoled od čokolade umetnuta je krema od vanilije u koju se doda malo likera od višanja. Kad se bomba izvadi iz oblika, presvuče se umak-čokoladom, ukrasi malim pisanicama od marcipana, a odozgo se stavi zec od marcipana.

19. Bomba od vanilije

Za ovu bombu treba najprije napraviti sladoled od vanilije, a u njega se stavi krema od kave u koju se izmiješa kosani krokant. Kad se bomba izvadi, obloži se pomoću kista umak-čokoladom. Slatkim vrhnjem štrcaju se po bombi male zvjezdice, a na vrh bombe mali borić, ili se takav napravi od zelenog marcipana, pa se oko borića štrca slatko vrhnje.

20. Bomba od maline

Sastavljena je od sladoleda od malina i kreme od vrhnja s malinama. Oblik bombe najprije se obloži sladoledom od malina, a u njega se stavi krema u koju se doda malo ukuhanog soka i bojadiše ružičasto. Može se staviti i kandiranih trešanja. Bomba se istrese na oblatnu, pa se garnira tučenim slatkim vrhnjem i kandiranim trešnjama.

21. Bomba od ribiza

U sladoled od ribiza stavi se tučeno slatko vrhnje u koje se izmiješaju prokuhane bobice od ribiza. Kad se slatko vrhnje slaže u bombu, stavi se jedan red vrhnja, jedan red nakvašenih piškota i ribiza pa opet vrhnja, i tako dok se sve ne potroši. Piškote se nakvase sokom od ribiza.

Bomba se ukrasi tučenim slatkim vrhnjem i bobicama od ribiza koje se nanižu poput bisera oko nje i po njoj, a odozgo se napravi kruna.

22. Bomba od jagoda I

U sladoled od jagoda stavi se tučeno slatko vrhnje u koje su izmiješane šumske jagode. Kad se bomba izvadi iz oblika, ukrasi se tučenim slatkim vrhnjem i ljubicama od marcipana.

23. Bomba od jagoda II

Najprije se oblik bombe obloži sladoledom od jagoda, a unutra se stavi tučeno slatko vrhnje u koje se doda maraskino i komadići krokanta. Trećina tučenog vrhnja bojadiše se ružičasto, pa se na tri puta stavlja vrhnje u koje je dodan maraskino, tako da dođe najprije bijela naslaga, onda ružičasta pa opet bijela.

Bomba se ukrasi čajnim kolačićima i tučenim slatkim vrhnjem.

24. Tutti-frutti bomba

Oblik od bombe obloži se sladoledom od jagoda, a unutra se metne krema od vanilije u koju je stavljeno nešto finog ruma i različitog kandiranog voća izrezanog u manje komadiće. Kad se bomba izvadi iz kalupa, ukrasi se tučenim slatkim vrhnjem tako da se od vrhnja prave ružice, a u sredinu svake stavi se komadić istog kandiranog voća kakvo je u bombi. Na vrh se može staviti složena kita od voća, ili cvijet od marcipana.

25. *Bomba s krokantom*

Najprije se napravi sladoled od vanilije, metne u oblik od bombe, a u udubinu se uspe tučeno slatko vrhnje u koje smo stavili malo kavinog ekstrakta i dosta kosanog krokanta. Kad je bomba smrznuta, izvadi se iz oblika, ukrasi komadićima holipna koji su na krajevima umočeni u umak-čokoladu. Po bombi se štrcaju pruge od slatkog vrhnja, a u prazan se prostor stavi glazirani keks.

D. RAZLIČITI KEKSI

1. *Keksi I*

60 dkg brašna
25 dkg šećera
8 dkg maslaca
2 dl kiselog vrhnja
1 žlica soda-bikarbone
5 cijelih jaja

Šećer se tuče u mužaru s vanilijom i prosije, pa se doda brašno u kojem je izdrobljen maslac. U sredini se napravi jamica, dodaju se jaja, vrhnje i soda-bikarbona, pa se tijesto mijesi i dobro izradi. Zatim se tanko izvalja, režu se oblici, stavljaju u namazanu tepsiju i peku kod umjerene vatre.

2. *Keksi II*

$^3/_4$ kg brašna
$^1/_4$ kg šećera
limun
$^1/_4$ kg maslaca
2 cijela jajeta
$^1/_4$ paketa praška za dizanje

Brašno se s praškom prosije i u njemu izdrobi maslac. Zatim se doda šećer, jaja i sitno kosana limunova korica. Sve se izmijesi u glatko tijesto i pusti počivati. Tijesto se protjera kroz stroj, pa se keksi stave u namazanu i posipanu tepsiju i peku svijetložuto.

3. *Jednostavni keksi*

75 dkg brašna
1 paketić praška za dizanje
12 dkg maslaca
4 cijela jajeta
25 dkg šećera
1 paketić šećera s vanilijom
rum

Od svih tih namirnica umijesi se tijesto i pusti stajati 1—2 sata. Zatim se reže kroz stroj za meso (kojemu smo umetnuli za to potrebnu pločicu) i prave različiti oblici, kao roščići ploškice, vjenčići itd. Keksi se stave u tepsiju i peku.

4. *Keksi bez jaja*

75 dkg brašna
18 dkg maslaca
20 dkg šećera
$^1/_2$ štapića vanilije
$1^1/_2$ dl mlijeka
1 dkg soda-bikarbone

U brašno se izdrobi maslac, doda se šećer tučen s vanilijom i prosijan, mlijeko i soda-bikarbona, pa se izmijesi tijesto. Razvalja se u oblike i stavi peći u namazanu i posipanu tepsiju.

5. *Keksi pečeni u kalupu*

$^1/_2$ kg brašna
12 dkg margarina
3 jaja
20 dkg šećera
1 paketić praška za dizanje
korica od limuna

Limunova se korica sitno reže. Maslac, šećer i jaja miješaju se pjenasto (20 minuta). Brašno se prosije s praškom i doda u smjesu zajedno s limunovom koricom. Oblikuju se hljepčići i tijesto se u zdjeli ostavi da stoji $^1/_2$ sata. Zatim se prave kuglice i valjčići i slože na dasku. Kalup se dobro ugrije na plinskom plameniku, malo se namaže i u nj se stavlja peći po 6 keksa. Peku se minutu na jednoj strani, pa se kalup okrene, još se malo peku, a onda se vade pomoću igle. Ako nemamo kalupa (s rupicama), možemo praviti samo male kuglice i ispeći ih u tepsiji kao druge kekse.

6. *Rulad — keksi*

30 dkg brašna
10 dkg šećera
10 dkg masti
1 jaje
žličica kakaoa
soda-bikarbona

U brašno se izdrobi mast, doda se šećer, jaje i na vršku od noža soda-bikarbona. Tijesto se dobro izmijesi i raspolovi. U jednu polovinu doda se kakao i još se dobro mijesi. Obje polovice tijesta puste se 1 sat počivati. Zatim se razvaljaju 3 mm debelo. Tijesto sa kakaoom stavi se na tijesto bez kakaoa, savije kao rulada i reže u ploške koje se peku u pomazanoj tepsiji.

7. *Keksi s čokoladom*

38 dkg brašna
6 dkg šećera
15 dkg maslaca
$^1/_2$ štapića vanilije
3 žumanca
1 rebro čokolade
3 g soda-bikarbone

Šećer se tuče s vanilijom i prosije. U brašno se izdrobi maslac, dodaju se šećer, žumanci, čokolada i soda-bikarbona, pa se sve dobro izmijesi i razvalja. Zatim se izrežu keksi koji se stave u namazanu tepsiju i peku.

8. *Keksi bez jaja*

75 dkg brašna
$1^1/_2$ dl ulja
$1^1/_2$ dl pekmeza od rajčica
25 dkg šećera
1 dkg soda-bikarbone
malo mlijeka

U prosijano brasno doda se ulje, šećer, rajčica, soda-bikarbona i s mlijekom se umijesi glatko tijesto koje se protiskuje kroz stroj, reže u komadiće i peče u namazanoj tepsiji.

9. Keksi s medom

25 dkg brašna	cimet
15 dkg šećera	klinčići
7 dkg meda	1 žlica soda-bikarbone
2 jajeta	

Od navedenih namirnica izmijesi se tijesto, razvalja, režu se oblici koji se stave u namazanu tepsiju i peku kod umjerene vatre.

10. Keksi s mašću

40 dkg brašna	10 dkg šećera
1/2 dkg soda-bikarbone	2 jajeta
10 dkg masti	malo mlijeka

U brašno se izmiješa soda-bikarbona, izdrobi mast, doda šećer, jaja i malo mlijeka. Tijesto se dobro mijesi, pa se pomoću stroja prave različiti oblici, stave se u namazanu tepsiju i peku.

11. Spirale od biskvit smjese

5 jaja	12 dkg brašna
25 dkg šećera	vosak za tepsiju

Jaja i šećer se miješaju da smjesa bude gusta. Zatim se doda brašno i još miješa 10 minuta. Tepsija se namaže voskom i u nju se stavi smjesa tako da tijesto bude posve tanko kad je pečeno. Dok je još vruće, reže se u $1^1/_2$ cm široke pruje koje se brzo omotaju oko drška kuhače ili štapića.

12. Biškote

5 žumanaca	$10^1/_2$ dkg brašna
7 dkg šećera	2 dkg šećera za posipanje
5 bjelanaca	

Žumanci se sa šećerom miješaju dok smjesa ne postane pjenasta. Zatim se doda naizmjence snijeg i brašno. Tepsija se ugrije, namaže voskom i pokrije papirom. Smjesa se stavi u vrećicu s tuljčićem pa se na papir štrcaju biškote. Kad smo tepsiju napunili biškotama, posipamo ih šećernim prahom (kroz sito) i ostavimo ih na hladnom mjestu dok ne upiju šećer. Zatim sa obje ruke odignemo papir i s njega istresemo šećer. Papir stavimo brzo natrag na tepsiju i biškote dalje pečemo kod umjerene temperature.

Kad su pečene, naglo okrenemo papir tako da gornja strana dođe na vruću tepsiju, i ostavimo ih ohladiti. Zatim papir malo ovlažimo spužvom i skinemo ga. Biškote ovako okrenute stavimo još malo u pećnicu da se posuše.

13. Holipni ili vafli

3 žumanca	8 dkg brašna
7 dkg šećera	4 dl slatkog vrhnja

U lonac se stave žumanci i šećer, doda naizmjence brašno i slatko vrhnje pa se smjesa dobro tuče šibom. Od nje se mogu ispeći holipni ili vafli tako da se žlica smjese stavi na ugrijani kalup koji se namaže voskom i malo obriše bugačicom. Kalup se zatvori i smjesa se peče da bude svijetložuta. Kalup se okreće na plameniku čas na jednu čas na drugu stranu. Kad je smjesa pečena, reže se na ploške za vafle ili se omota oko prst debelog štapića i pusti da se ohladi.

14. Biskupski kruh

2 bjelanca (snijeg)	10 dkg oraha
10 dkg šećera	10 dkg smokava (grožđica)
2 žumanca	10 dkg čokolade
2 žlice vode	10 dkg brašna

Orasi, smokve i čokolada izrežu se na male komadiće. U čvrst snijeg utuče se šećer, žumanci i pomalo vode, nakon toga se dodaju orasi, smokve, čokolada i brašno. Smjesa se stavi u namazani i posipani rebrasti oblik i peče. Kad se ohladi, reže se na ploške prema potrebi.

15. Biskupski kruh II

5 bjelanaca (snijeg)	20 dkg badema
5 žumanaca	20 dkg grožđica
10 dkg šećera	20 dkg brašna

U čvrst snijeg utuku se žumanci, doda se šećer, oguljeni i izrezani bademi, kandirane trešnje i brašno. Smjesa se stavi peći u namazani i posipani oblik. Kad je pečena, režu se ploške po potrebi.

16. Kućni prijatelj

3 bjelanca (snijeg)	10 dkg brašna
3 žumanca	10 dkg badema
15 dkg šećera	8 dkg kandiranih trešanja

U čvrst snijeg utuku se žumanci, doda se šećer, oguljeni i izrezani bademi, kandirane trešnje i brašno. Smjesa se stavi peći u namazani i posipani oblik. Kad je pečena, reže se na ploške po potrebi.

17. Dvopek s bademima

4 žumanca	6 dkg badema
2 cijela jaja	14 dkg brašna
14 dkg šećera	snijeg od bjelanaca

Bademi se ogule i izrežu. Žumanci, cijela jaja i šećer miješaju se dok smjesa ne bude pjenasta, onda se dodaju naizmjenice čvrst snijeg i brašno. Na kraju se izmiješaju bademi, pa se smjesa stavi peći u namazanu i posipanu tepsiju. Drugi dan, kad se dobro ohladi, izreže se u ploške, još jednom prepeče i uvalja u šećer.

18. *Fini dvopek*

9 bjelanaca (snijeg)	20 dkg šećera
9 žumanaca	40 dkg brašna
10 dkg badema	sok, korica od limuna

Bademi se ogule i sitno košu. U čvrst snijeg utuku se žumanci, šećer, dodaju se bademi, sitno kosana limunova korica, limunov sok i brašno. Smjesa se stavi peći u uski, visoko namazani i posipani oblik. Kad je pečena i hladna, reže se u ploške koje se slože u tepsiji i peku. Dok su još vruće, uvaljaju se u vanilin-šećer.

19. *Dvopek od biskvita*

6 žumanaca	15 dkg brašna
15 dkg šećera s vanilijom	snijeg od bjelanaca

Žumanci i šećer se miješaju dok ne budu pjenasti. Poslije se dodaje naizmjence brašno i čvrsti snijeg. Smjesa se stavi peći u namazani oblik. Kad je pečena, izvadi se iz oblika, a drugi se dan izreže u ploške i stavi ponovo peći. Kad su ploške dobro ispečene, uvaljaju se u šećer s vanilijom.

20. *Medenjaci rezani na ploške*

1/4 kg krušnog brašna	10 dkg arancina
20 dkg šećera	10 dkg lješnjaka
16 dkg meda	10 dkg smokava
2 jajeta	10 dkg grožđica
cimet, klinčići	1 pločica čokolade
malo soda-bikarbone	25 dkg šećera
korica od naranče	

Narančina se korica sitno koše, arancini, lješnjaci i smokve izrežu se u male komadiće, grožđice se očiste, a čokolada izriba. Kad je to pripređeno, u brašno se stave svi pridodaci i dobro se izmijesi tijesto. Zatim se razvalja u veličini tepsije i stavi peći. U međuvremenu se kuha šećer s malo vode, pa kad otopina postane gušća, maže se pomoću kista na toplu pečenu smjesu. Dok je još topla, reže se na ploške.

21. *Mali medenjaci*

14 dkg brašna	korica od limuna
10 dkg šećera	klinčići, cimet
1 žlica meda	malo soda-bikarbone
1 jaje	

Izmijesi se tijesto, izrežu se mali medenjaci, stave u namazanu tepsiju i peku. Hladni se glaziraju fondant-glazurom.



TORTA OD SIRA

GARNIRANA POŠIRANA JAJA

← ŠVEDSKA PLATA

22. *Pereci*

20 dkg šećera	6 dkg šećera
14 dkg maslaca	2 žumanca

Umjesi se prhko tijesto, oblikuju posve mali pereci i peku u namazanoj tepsiji.

23. *Preslice od oraha*

20 dkg brašna	10 dkg oraha
10 dkg maslaca	1 žumance
10 dkg šećera	umak-čokolada

Od brašna, maslaca, šećera, samljevenih oraha i žumanaca umijesi se tijesto i postupa dalje kao kod preslica od kakaoa.

24. *Preslice od kakaoa*

12 dkg brašna	umak-čokolada
10 dkg maslaca	2 dkg kakaoa
8 dkg šećera	

Od tih se namirnica izmijesi tijesto, a od tijesta se napravi tanki valjak koji se razreže na 4 cm dugačke valjčiće. Valjčići se stave u namazanu tepsiju i peku. Kad su pečeni, ohlade se i umoče do polovice u umak-čokoladu.

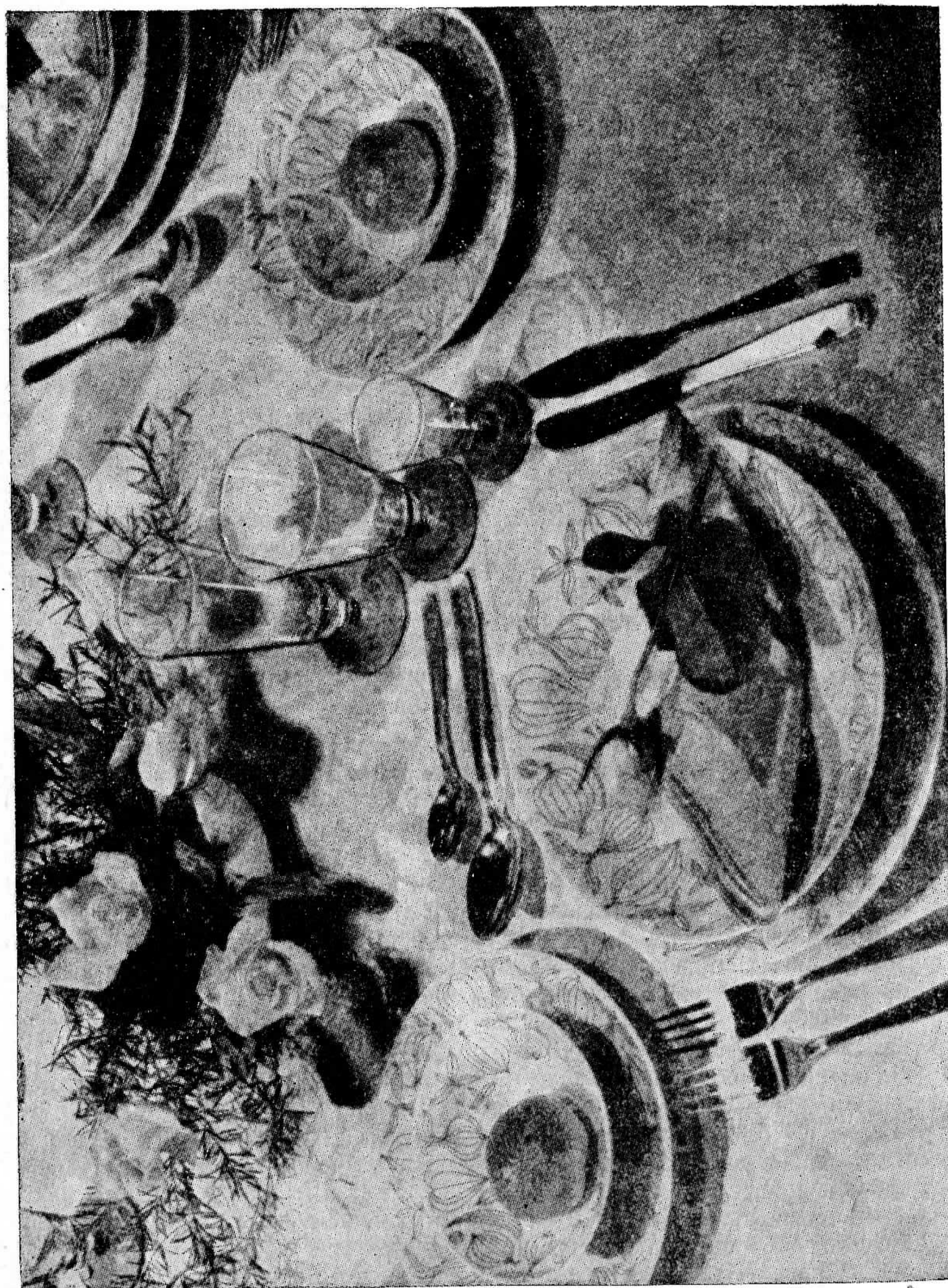
PROSTIRANJE STOLA ZA IZVANREDNE ZGODE

Sve ono što vrijedi kod dnevnog prostiranja stola za objed i večeru, treba primijeniti i za izvanredne zgode, samo što se tada uzima po mogućnosti ljepši stolnjak, stol se ukrasuje lijepim ručnim radom i cvijećem. Cvijeće se postavlja na stol u što nižim posudama da manje smeta; ako je stol dugačak, možemo staviti i tri veće posude sa cvijećem, a ako želimo da bude još svečanije, stavit ćemo cvijeće u malim vazama pred svaku osobu. Kad ga razmještamo po stolu izravno, bez vaza, moramo to učiniti u posljedni čas, da cvijeće ostane svježe. Prije nego što stavimo cvijeće i ostale ukrase treba da na stolu bude sav potreban pribor, jer ćemo tako izbjeći prenatrpanost koja nije ukusna.

Treba li prostrti stol za veći broj osoba, postavit ćemo tanjure tako da između njih bude po 60—70 cm praznog prostora.

Tanjuri se postavljaju ovako: Na stol (na dugačku stranu) najprije metnemo 4 tanjura jedan do drugoga, a onda dva srednja uklonimo i metnemo do četvrtoga. Do njih se stavi još jedan tanjur, pa se od te skupine dva srednja tanjura opet prenesu dalje. Tako se nastavlja dok se ne ispuni cijela dugačka strana stola. Kod toga samo moramo paziti na koje ćemo mjesto postaviti tanjur. Na taj način bit će tanjuri na stolu u jednakoj udaljenosti, sa propisanim razmakom.

Kad postavljamo tanjure s druge strane stola, onda moramo paziti da prvi bude tačno nasuprot prvom s protivne strane, a onda postupamo



Prostrt stol za objed

dalje kao na toj protivnoj strani. Svi tanjuri moraju biti jednako udaljeni od ruba stola. Na veliki plitki tanjur stavi se prostirka, a na nju mali desertni tanjur za predjušno jelo. Plitki tanjur, na kojem je prostirka, ne uklanja se dokle god se serviraju topla jela, već se potrebni tanjuri uvijek stavljaju na njega. Svi tanjuri treba da budu priređeni na pokrajnjem stolu. Sa svake strane tanjura dolazi potreban pribor, koji se postavlja tako kako će jela biti servirana: pribor za jelo koje će biti prvo serviramo stavljen je najdalje od tanjura. Uz tanjur je pribor za slana jela, a pred njim za poslastice. Ako pribora nema dovoljno, onda se kod ponovnog postavljanja tanjura stavlja i potreban pribor. Na stol ga postavljamo na isti način kao kod obiteljskog stola. Za ribu postoji poseban pribor, no ako ga nema, onda se stavlja samo viljuška, ili dvije viljuške.



Prostrt stol za zajutrak

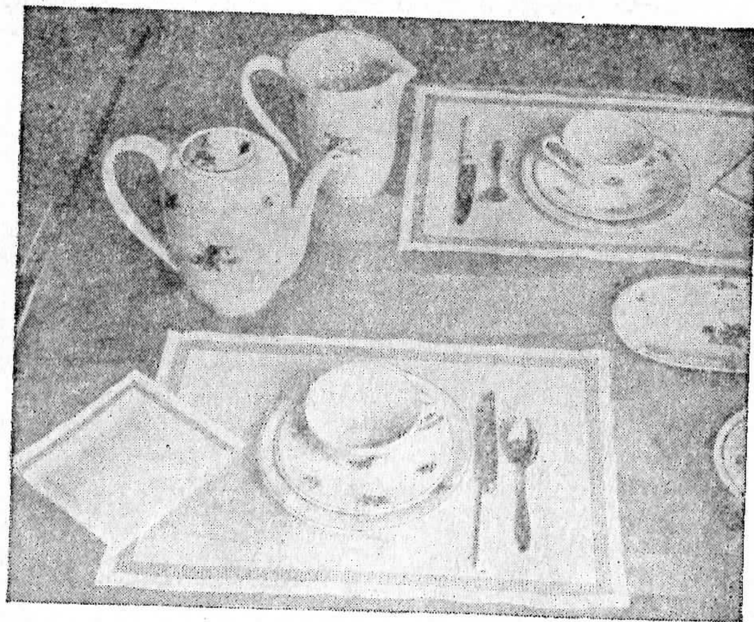
Čaše se poslažu po veličini gore desno od tanjura, ili ukoso ili u grupi, samo u svakom slučaju sve u jednom pravcu. Najprije se postavi čašica za rakiju ili liker, onda čaša za bijelo vino, čaša za crno vino i za pjenušac. Čaša za vodu stavi se na lijevo koso gore od čašice za rakiju.

Ako se ne servira pjenušac, stavi se mjesto čaše za pjenušac čaša za vodu. Ubrusi se samo preklapaju i stave na tanjur. Danas se ubrusi vrlo rijetko slažu u razne oblike, a ako se to i radi, onda se odabiru najjednostavniji oblici.

Između dva tanjura stavlja se mala soljenka, tako da se jednom mogu poslužiti dvije osobe. Karte s jestvenikom polože se na stol između tanjura tako da svakom uzvaniku stoji karta na desno i malo ukoso. Kartice na kojima su napisana imena uzvanika postave se na poseban mali stalak od porculana ili stakla, ali on može biti i predmet umjetnog obrta, napravljen baš za tu zgodu. Po duljini stola stavljaju se lijepo uređene zdjele s voćem ili posebno ukusno ukrašene torte. Vrlo otmjeno djeluju srebrni svijećnjaci, koji se upale za vrijeme večere, a glavna se električna rasvjeta utrne.

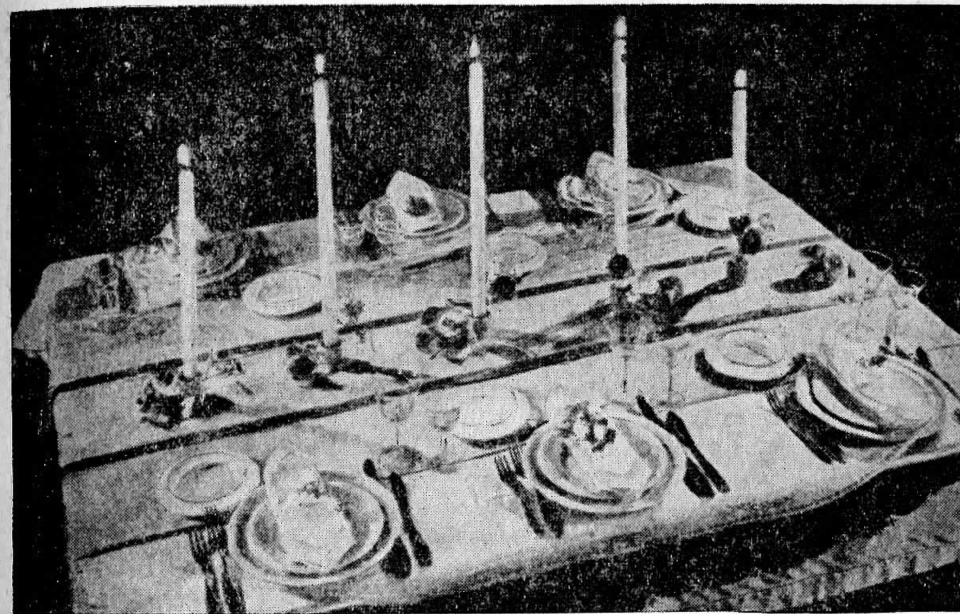
Za ukras se može uzeti voće i lišće, koje se u grupama ili pojedinačno ukusno porazmjesti po stolu. Stol se može ukrasiti i malim svjećicama na stalcima od kartona ili u malim crvenim jabučicama. Lijepe su dekoracije za stol porculanske figurice koje mogu ujedno služiti kao stalci za kartice sa imenima gostiju. Te se kartice mogu staviti i na tanjur, odnosno na ubrus s kiticom cvijeća.

Stol se katkada dekorira simbolima ljubavi (kod zaruka) ili simbolima sreće (za Novu godinu); svi ti simboli mogu se izraditi od papira ili marcipana.



Prostrt stol sa setovima

Dekoraciju za stol treba prilagoditi zgodi za koju se priređuje objed ili večera. Ako se servira hladna večera, onda se po stolu razmjeste zdjele sa ukrašenim slanim jelima, a sve što dolazi poslije (poslastice, kolači, voće, kompoti) postavi se na stol tek kad se odstrane tanjuri slanih jela i postave tanjuri za slatka jela.



Prostrt stol za svečanu večeru

SERVIRANJE JELA KOD OBJEDA I VEČERE

Već kod prostiranja stola treba znati koja će se jela servirati i kako se ona jedu, jer se samo tako može postaviti odgovarajući pribor.

1. Predjušna i pojušna jela serviraju se na ravnim zdjelama koje se nazivaju »plate«. Za ta se jela postavljaju desertni tanjuri i mali pribor. Ako je predjušno jelo riba, onda se i za ribu postavlja poseban pribor ili samo viljuška, kojom se riba jede uz pomoć komadića kruha u lijevoj ruci. Za ribu se mogu postaviti i dvije viljuške, što ovisi o vrsti. Za serviranje riba postoje posebne dugačke i uske zdjele; posebno se moraju na stol postaviti tanjurići za kosti. Predjušna i pojušna jela mogu se staviti i u specijalne zdjele ili posude kao školjke, zdjele od jena-stakla, vatrostalne zdjele, timbale itd. Ako se kao predjušno jelo serviraju oštrige s kavijarom, onda treba na stol postaviti zdjelicu s kavijarom i žličicom. Za oštrige se stavlja posebna viljuška, a za kavijar nož. Ako se servira jastog, onda se na stol postavlja pribor za ribu, a u zdjelu s jastogom posebna viljuška. Uz jastog se servira toast, pa je potreban stalak ili košarica za toast. Za rakove se stavljaju veliki tanjuri i poseban pribor. S desne strane dolazi nož koji ima na oštrici i rupicu, a lijevo viljušku s dva šiljka. Ako nemamo takav pribor, onda ćemo staviti samo viljušku s desne strane, pa se rakovi čiste prstima. Za pranje prstiju moraju se na stol postaviti zdjelice s toplom vodom. One stoje lijevo gore od tanjura. Prsti se brišu u mali ubrus koji se složi na tanjur.

Sve salate koje se serviraju kao predjušno jelo jedu se viljuškom, a ako se servira maslac ili kavijar, onda se mora postaviti i nož, i to s desne strane tanjura, a viljuška s lijeve.

2. Juha se servira iz jušnika ili se izlijeva iz šalice u duboki tanjur koji je postavljen na stol. Ako se uzima iz jušnika, onda se tanjuri ne postavljaju na stol, već na stolić za serviranje; tamo se u njih iz jušnika utoči juha, a zatim se nose na stol.

Bouillon se servira u šalicama. Na tanjurić se postavi žličica, jer se malo juhe pojede žličicom, a ostatak popije.

3. Kod serviranja mesnih jela stavi se u zdjelu viljuška i žlica koja je priređena na stoliću. Za mesna jela koja se serviraju u malim komadima i za kosano meso postavi se na stol samo viljuška, jer se ono jede samo viljuškom. Kad se meso jede nožem i viljuškom, smije se samo komadić po komadić odrezati i nositi u usta, a nikada izrezati cijelo meso pa nož odložiti. Perad se jede nožem i viljuškom, što se mora činiti spretno da se sve meso skine s kosti. Kod serviranja peradi moraju se postaviti tanjuri za kosti. Ako na stolu nema tanjura za kosti, one se stavljaju na rub tanjura.

4. Umaci se serviraju u posebnoj posudi u kojoj se nalazi i posebna sipača za uzimanje. Umak se ne smije na tanjuru prelijevati po prirodacima, već samo po mesu. Ne smije se jesti žlicom ili kruh namakati u njega. Uvijek se na viljušku uzme malo mesa, krumpira ili drugog pridodatka, pa se pomoću noža stavi na to malo umaka.

5. Varivo ili povrće jede se samo viljuškom, koja se stavlja s desne strane tanjura. Za cvjetaču i artičoke postavljaju se mali tanjuri i mali pribor. Artičoke se jedu prstima, pa na stol treba postaviti i zdjelicu za pranje prstiju. Za uzimanje šparge stoje na stolu kliješta i žlica. Šparga se jede viljuškom i prstima; zato se serviraju zdjelice za pranje prstiju kao kod artičoka.

Zelena salata jede se viljuškom; ne smije se rezati nožem, već se spretno omota oko viljuške. Za salatu se na stol postavljaju i posebni tanjuri na desnu stranu velikog tanjura.

6. Rezanci, šparge, makaroni, žličnjaci i okruglice jedu se viljuškom kojom ih usitnimo. Nikada se ne režu nožem.

7. Topla slatka jela serviraju se u porculanskim ili srebrnim zdjelama, a hladna u staklenim zdjelama. Dosljedno tome postavljaju se za topla slatka jela porculanski tanjurići, a za hladna stakleni. Uz tanjur se stave male viljuške i žlice. Viljuške se drže u desnoj, a žlice u lijevoj ruci. Za tortu postoje posebne viljuške, a za rezanje i uzimanje torte posebni nož i lopatica. Prelivi za topla slatka jela serviraju se u posudi za umak.

8. Voće se servira u posebnim košaricama, zdjelama ili stalcima. Na stol se postave posebni mali tanjuri za voće, no ako takvih nema, mogu poslužiti i tanjuri od kamenine ili stakleni. Za voće postoji i poseban pribor, jer se jede nožem i viljuškom, ali je kod nas uobičajeno da se servira samo nož. Jabuke, kruške i naranče gulimo, pa se za to upotrebljava mali nož. Ima i poseban nož kojim se mogu spretno guliti naranče. Za jagodično voće stavljaju se na stol male žličice i šećernica sa šećerom u prahu. Za grožđe se iznese posuda u kojoj se ono može oprati i škare za rezanje, ali ako takvih nema, onda se grozdovi razrežu već prije. Radi

pranja prstiju postavljaju se zdjelice s toplom vodom. Za voćnu salatu serviraju se male žličice i servis za kompot.

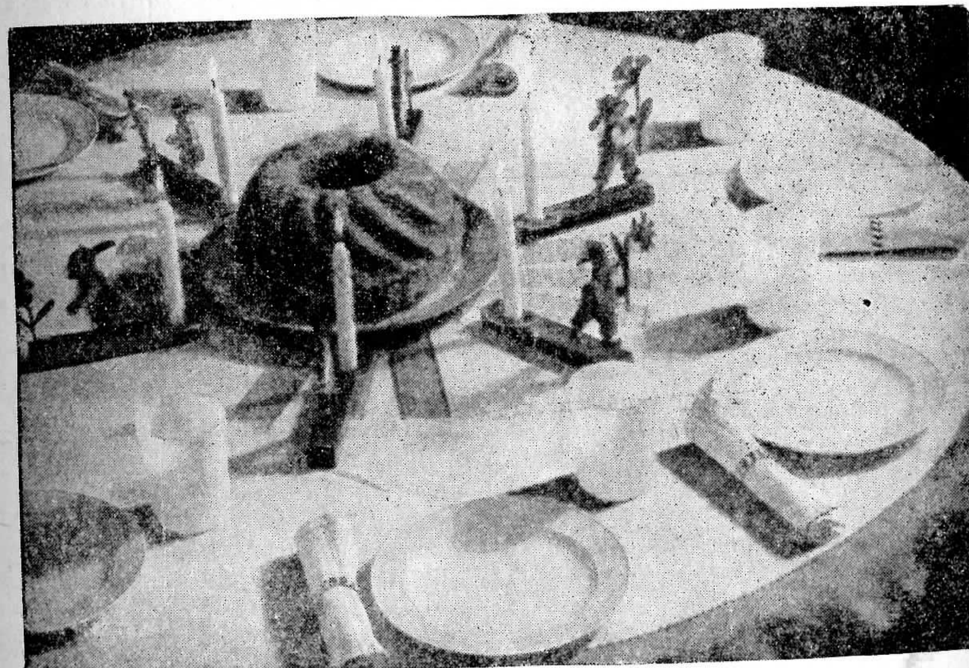
9. Sirevi se serviraju na staklenoj zdjeli s metalnim podloškom. Za uzimanje sira stavi se na zdjelu poseban nož i viljuška. Jede se nožem i viljuškom, a budući da se najčešće servira uz voće, postavljeni nož i vilica služe odmah i za voće. Mekani se sir jede tako da se viljuškom drži komadić kruha, a nožem se na njega maže sir. Kruh se onda izreže na ploškice i pruje i nosi vilicom u usta. Od tvrdog se sira režu komadići koji se stave na komadić kruha namazan maslacem. Komadić kruha i sir stavlja se rukom u usta, a pribor se upotrebljava za rezanje i mazanje.

10. Zdjela s hladnim nareskom može se iznijeti na stol ili staviti na buffet. Za uzimanje mora u zdjeli stajati posebna viljuška, kojom se svaki komadić lako skida.

11. Kruh koji se jede uz ostalu hranu ne smije se rezati ni odgrizati zubima, već se prstima lomi i komadić po komadić stavlja u usta. Mali sendviči jedu se rukom; za veće sendviče postavlja se na stol pribor kojim se režu, a prstima se jedu.

12. Za suhe kolačiće ili konfekte serviraju se posve mali tanjurići, a postavljaju se u male staklene, porculanske ili srebrne zdjelice. Kolačići se uzimaju rukom.

13. Za kreme, sladolede i bowle stavljaju se na stol stakleni tanjurići i male žličice posebnog oblika. Za vađenje služi poseban nož koji se prije rezanja umoči u vruću vodu. Uz nož je potrebna i posebna lopatica za uzimanje.



Prostrt stol za dječju južinu

Za izvanredne zgode proširuje se jestvenik običnog objeda na taj način da se ispred i iza juhe stave hladna i topla jela, takozvana predjušna i pojušna, a biraju se iz skupine hladnih i toplih »međujela«. Jela od mesa dijele se u obilnom jestveniku na glavno jelo i na pečenku. Pod »glavnim jelom« razumijevamo obično pečeno meso ili meso u umaku s različitim pridodacima, a pod pečenkom pečenog odojka, purana, gusku, patku i piliće, s raznim salatama. U kraćim jestvenicima može glavno jelo biti pečenka. Između glavnog jela i pečenke stavlja se u obilnom jestveniku toplo i hladno međujelo. Gratinirano povrće ili varenci dolaze iza glavnog jela ili iza pečenke. Ribe u obilnim jestvenicima mogu biti posebno jelo između pojušnog i glavnog jela, a u skraćenim jestvenicima hladno predjušno ili toplo pojušno jelo.

Pod poslasticama razumijevamo torte, mignone, različite fine kolače, kreme, sladolede i bombe, a pod konfektima slatke malenkosti i bombone. Svaki svečani jestvenik završava voćem, sirevima, crnom kavom i likerima. Jestvenici za svečane zgode sastavljaju se prema općenitim jestvenicima koji su određeni pa ih samo treba primijeniti na pojedine zgode.

Nema pravila koja od tih jela moraju doći na jestvenik za objed ili večeru, jer se to određuje prema prilikama, godišnjem dobu i materijalnim mogućnostima.

Iako je kod priređivanja svečanog obroka potrebno obilje temeljnih namirnica, to ne znači da se ne može i štedjeti. Štednju ne smiju osjetiti gosti, jer je bolje da ih ne pozovemo ako ne možemo udovoljiti svim zahtjevima. Dosta se može uštedjeti pri ukrašavanju jela, koje ćemo uz malo truda i ukusa izvesti dobro i s jednostavnijim materijalom.

Kod dnevne prehrane mora se paziti na promjenu jestvenika po danima; taj zahtjev otpada kod sastavljanja jestvenika za svečane zgode. Ali zato treba misliti ne samo o tome za kakvu se zgodu jestvenik priređuje, već i o životnim prilikama i ukusu uzvanika.

Kod sastavljanja obilnih jestvenika za svečane zgode mora domaćica osobito paziti na redoslijed kojim se jela serviraju. Općeniti jestvenik daje redoslijed skupina jela, ali svaka skupina obiluje različitim vrstama pojedinih jela, pa treba znati kako se ona izmjenjuju u jestveniku. O tome je već bilo govora kod sastavljanja jestvenika za dnevnu prehranu samo što je tamo jednostavnije zbog mnogo manje jela. Važno je na primjer da poslije kuhane ribe ne dođe kuhano meso, da poslije juhe u kojoj je kuhana tjestenina ne dođe pojušno jelo od tijesta. Uz pečenku se serviraju razne vrste salata, a zatim povrće, ali nije pogrešno ako se i povrće servira uz meso. Ako je riba pojušno ili predjušno jelo, onda ona ispada iz jestvenika kao posebno jelo. Glavno jelo u obilnom jestveniku dolazi prije pečenke, ali u kraćim jestvenicima može i pečenka biti glavno jelo. Ako su priređena dva međujela, onda toplo međujelo dolazi uvijek prije hladnog.

Kad domaćica sastavi jestvenik prema svim pravilima, mora razmisliti koje su joj živežne namirnice potrebne i u kojoj količini. Uvijek je bolje da ih nabavi više, jer je gostima neugodno uzimati ako primijete



Stol prostrt za čaj

da neće biti dovoljno za sve. Osim toga mislit će domaćica i na čalabrčak koji treba dodati ako se gosti dulje zadrže. Bolje je da jela ostane nego da ga uzmanjka.

JELA ZA OBJED ILI VEČERU

Za objed ili večeru mogu se prirediti prema općenitom jestveniku ova jela:

hladno predjušno jelo
juha
toplo pojušno jelo
riba
glavno jelo (meso u umaku s pridodacima)
toplo međujelo (varenci ili gratinirano povrće)
pečenka sa salatama i kompotom
slatko jelo
poslastice
voće, sirevi
crna kava, likeri
različita pića

Između tih jela može domaćica birati ona koja odgovaraju njezinim prilikama i materijalnim mogućnostima. Za večeru će staviti mnogo manje vrsta jela nego za objed. Za objed može izostaviti predjušno ili pojušno jelo, ili oboje. Iz jestvenika se može isključiti i riba kao posebno jelo pa servirati kao predjušno ili pojušno jelo. Za glavno jelo mogla bi služiti pečenka sa salatom, ili se priredi glavno jelo s pridodacima a pečenka izostavi. Slatko jelo može biti toplo ili hladno. Ako se serviraju poslastice (torte ili manje poslastice), može se slatko jelo izostaviti. Mjesto slatkog jela i poslastica mogu se prirediti voćne salate, ali se onda ne servira ni svježe voće.

Domaćica ima dakle mogućnosti da na različite načine sastavi dobar i ukusan jestvenik za izvanredne zgode. Taj se jestvenik može sastojati samo od juhe, glavnog jela ili pečenke sa salatama, slatkog jela ili poslastica, te voća i crne kave na završetku. Sve ostale vrste jela koje su nabrojene u općenitom jestveniku nisu neophodno potrebne, pa se mogu i izostaviti.

I. HLADNA PREDJUŠNA JELA

Hladna predjušna jela serviraju se na »hors d'oeuvre-plati« na kojoj ima više staklenih zdjelica, ili u zdjeli postavljenoj na srebrni podložak pokriven čipkastom prostirkom. Na »hors d'oeuvre-platu« stavljaju se obično pikantne malenkosti u svaku zdjelicu, pa su moguće različite kombinacije poznate pod raznim imenima.

A. PLATE SA VIŠE ZDJELICA

1. *Mala plata (sa 4 zdjelice)*

1. mješovina salata
2. narezak
3. punjena jaja
4. smuđ u majonezu

Za ukras se stave mali krastavci, rajčica, limun, kavijar i peršin.

2. *Švicarska plata (sa 4 zdjelice)*

1. smuđ u majonezu
2. salata od rajčice s kriškama jaja
3. crvena salata štrcana s majonezom
4. punjena jaja s aspikom

Ukrasi se limunom, kavijarom i peršinom.

3. *Talijanska plata (sa 5 zdjelica)*

1. raci u majonezi
2. talijanska salata
3. salata od rajčice
4. salata i maslac
5. toast

Za ukras se stave kapri, ploške jaja, kavijar, krastavci, vlasac i limun.

4. *Francuska plata (sa 6 zdjelica)*

1. poširana jaja s majonezom
2. welscher-salata
3. raci u majonezu
4. zelena salata
5. sardine s lukom
6. toast

Za ukras: limun, krastavci, kavijar i peršin.

5. *Švedska plata (sa 6 zdjelica)*

1. sardine u ulju
2. »rolmops«
3. raci u majonezu
4. punjene rajčice
5. ruska jaja
6. »mixed pikles«

Ukrasi se maslacem, rotkvicom, kaprima, kavijarom i peršinom.

6. *Svečana plata (sa 7 zdjelica)*

1. garnirani jastog
2. sardine s lukom
3. smuđ u majonezu
4. »mixed pikles«
5. glazirana punjena jaja
6. pašteta od guščje jetre
7. kosani aspik

Ukrasi se maslacem, kaprima, kavijarom, limunom, peršinom, jajima i rajčicom.

7. *Ruska plata (sa 7 zdjelica)*

1. sardine s pikantnim umakom i kaprima
2. ruska jaja sa sušenim lososom

3. salata od rajčica s vlascem
4. šunka s ploškama jaja, krastavci
5. tuna u majonezu s krastavcima
6. ruska salata s ploškama od rajčica
7. kuglice od maslaca

Sve se zdjelice ukrase zelenim peršinom.

B. HLADNE SALATE SERVIRANE NA JEDNOJ ZDJELI

1. Kilogram kuhane šparge složi se na okruglu zdjelu u četiri hrpe na križ. U sredinu se stavi hrpica majoneza koja se odozgo ukrasi kosanim vlascem, ploškicom rajčice, ploškicom jajeta i štrcanim majonez-aspikom. Preko šparge stavi se španjolski umak i pospe se vlascem. Između šparge složi se na ploške rezana rajčica s ploškama jajeta i štrca se majonez. Naokolo se može staviti čupave zelene salate.

2. Na sredinu zdjele stavi se hrpica talijanske salate i izvana namaže majonezom. Naokolo se slože po duljini razrezana tvrdo kuhana jaja. Žumance se izvadi, stavi na hrpicu majoneza, a u bjelance se stavi talijanske salate, odozgo se štrca majonezom i ukrasi kaprima i crvenim aspikom. Oko jaja slože se kriške limuna i ploškice rajčice. Ukrasi se zelenim peršinom i aspikom.

3. U sredinu zdjele slože se repovi rakova s majonezom, gore se prislone repići, a ukrasi se peršinom. Naokolo se stave listovi crvene salate u četiri hrpice, a između salate garnitura tvrdo kuhanih jaja s aspikom.

4. Na duguljastu platu stave se listovi salate, na njih majonez, a odozgo se slože komadići kuhanog očišćenog smuđa. Riba se premaže majonezom, a preko toga se štrcaju gatrice od majoneza. U svaku se gatricu može staviti cvjetić od kapra i hrpica kavijara naizmjence. Oko ribe poslažu se ploške jaja s kavijarom, ploške rajčice i krastavci izrezani u lepezu. Na usku stranu stave se kriške limuna, jedna ploška rajčice i malo čupavog zelenog peršina.

5. Ploške šunke napune se s malo talijanske salate, saviju u valjčić i slože po duljini na ovalnu zdjelu. Naokolo se stavi kosani aspik kojim se pokrije dno zdjele. Na aspik se složi garnitura jaja, ukrasi hrenom, crvenim aspikom i zelenim peršinom.

6. Šunka se savije u valjčiće s malo hrena. Salama se savije u tuljčiće, a suhi jezik izreže se na ploškice. Kuglice od maslaca slože se u hrpu na sredinu okrugle zdjele. Između kuglica utisnu se tuljčići salame u koje je uštrcano malo maslaca. Oko njih se slože po tri valjčića šunke, a između valjčića na ploške rezani jezik. Na jezik se stavi ploškica jaja i malo aspika. Obrub se napravi od kosanog aspika koji se ukrasi zelenim peršinom.

7. Riba u aspik-majonezu stavi se u zavinuti oblik od ribe, pa se »štrca« na okruglu zdjelu. U udubinu se polože kriške limuna i slože uokrug. U sredinu kruga stavi se razrezana rajčica, a pred svaku krišku hrpica čupavog peršina.

8. Rajčice se izdubu i stave neko vrijeme u umak za salate da dobiju tek, zatim se napune welscher-salatom, a u sredinu se umetne cvjetić od kapra. U sredinu zdjele stavi se staklena zdjelica s majonezom, naokolo se slože rajčice u gnijezdo čupave salate, a oko toga polovice ploškica jaja, lepeze od krastavaca i hrpice aspika.

9. Veliki krastavci jednake veličine ogule se ukrasnim nožem i razrežu na 6 cm dugačke komade koji se izdubu i stave u umak za salatu da dobiju dobar okus. Tada se ocijede, postave okomito na zdjelu, a udubina se napuni ovom smjesom: šunka se sitno koše, izmiješa s kosanim tvrdo kuhanim jajima, stavi u tučeno kiselo vrhnje i izmiješa. Od sušenog lososa naprave se cvjetići, u svaki se stavi cvjetić od kapra a na njega komad krastavca. Krastavci se slože na ovalnu zdjelu. Dno zdjele pokriveno je tankom naslagom kosane šunke. U sredini se šunka ukrasi prujama kosanog bjelanca i polovinama žumanaca. Na uske strane zdjele stavi se čupava salata i ploškice od rajčica u hrpicama.

10. Krastavci se priređe kao pod br. 9, a napune se ovom smjesom: kockice kuhane mrkvice, grašak i pečurke izmiješaju se s majonezom. Odozgo se stavi ploška rajčice, a na rajčicu glavica pečurke. Na staklenu okruglu zdjelu stave se krastavci uokrug.

11. U sredinu ovalne zdjele slože se na »sokel« od talijanske salate komadi pileta. Oko toga se u grupama postave valjčići šunke, a između njih hrpica talijanske salate, krastavci u obliku lepeze, ploškice rajčice složene uokrug kao riblje ljuske. Ukrasi se zelenim peršinom.

12. Svako poširano jaje stavi se na krišku bijelog kruha koja se namaže maslacem i obloži ploškom šunke. Jaja se poliju kuhanim majonezom, a oko svakog jajeta stavi se sitno kosana šunka. Odozgo se na svako jaje stavi cvjetić od lososa s kavijarom, a zdjela se ukrasi listićima zelenog peršina.

C. RIBE

Kuhane ribe mogu biti u jestveniku predjušno jelo za objed, a uvodno jelo za večeru, ako se serviraju hladne. Najbolje kuhane slatkovodne ribe jesu smuđ, pastrva, kečiga i mali somići. Za svečane gozbe postave se na srebrnu plosnatu platu sa čipkastom papirnatom prostirkom, a ukrase se kriškama limuna, ploškama rajčice, kaprima, salatom, čupavim peršinom. Umak se posebno servira u za to posebnoj posudi. Kuhane ribe mogu se politi majonezom ili nekim drugim hladnim umakom, a zatim se garniraju mješovitim salatama, svježim maslacem u raznim oblicima, tvrdo kuhanim jajima, kiselim krastavcima, aspikom, kriškama limuna itd. Uz ovako garniranu ribu servira se majonez ili neki drugi pikantni umak uz različite salame. Na isti način mogu se prirediti i morske ribe, kao što je lubin (brancin), oslići, trilja i zubatac (dental): Skuše i tune (tuninu) možemo staviti u marinadu, pa ih kao predjušno jelo serviramo tako da ih izvadimo iz marinade, složimo ukusno na zdjelu, prelijemo umakom od sardelica i ukrasimo aspikom, kavijarom, kriškama ili ploškama limuna, glaziranim jajima, cvjetićima kapra itd.

Kuhanje riba

Kuhanje je vrlo omiljeni način priređivanja riba, a različit je kod morskih i slatkovodnih riba. Poseban je način takozvano modro kuhanje, ali se ono primjenjuje samo za one slatkovodne ribe koje su na površini tijela sluzave.

Ribe se kuhaju u rasolu. Za morsku ribu pripravlja se bijeli ili obični rasol, a za slatkovodnu običan rasol ili rasol za modro kuhanje.

Velike se ribe pristave u hladni rasol, bez obzira koji. Vrijeme kuhanja računa se 15—20 minuta po 1 kg, i to od časa kad zakuha, ali od tog časa treba dobro paziti da rasol kuha pomalo i da ne prestane kuhati.

Male ribe stavljamo u kipući rasol; kad rasol opet zavrije, ostavi se samo još nekoliko minuta na kraju štednjaka. Kod malih je riba važno i to da rasol kuha 30 minuta prije nego što u nj stavimo ribe.

Kod velikih riba stavi se zelenje, luk i ostali pridodaci ispod uloška. Kod modrog kuhanja moraju se ribe kuhati odmah čim su ubijene; postupa se tako da se što manje prihvaćaju rukama, da se sluz s površine ne skine, jer bez sluzi riba ne bi nakon kuhanja bila modra. Baš zato i ribe koje dulje vrijeme stoje ubijene ne mogu postati modre, jer se sluz posušila. Kod modrog kuhanja važno je da se očišćene ribe prelijU najprije kipućim octom određenim za rasol, a tek onda se dodaju voda i ostali pridodaci.

Ako kuhane ribe želimo hladne servirati i ukrasiti, ostavljamo ih u rasolu da se ohlade, a ako ih serviramo vruće s maslacem ili nekim umakom, onda ih izvadimo odmah nakon kuhanja. Kuhane ribe mogu se servirati na ubrusu. Nekim ribama može se nakon kuhanja skinuti koža, ali prije serviranja. Ribu možemo kuhati i samo u slanoj vodi bez pridodataka, a kad je kuhana pospemo je paprom i sitno kosanim češnjakom. Zatim se nalije malo vode u kojoj se kuhala, doda ulja i poprska limunovim sokom. Uz kuhane ribe može se servirati vrući otopljeni maslac ili bilo kakav topli umak, ako se služe tople kao pojušno jelo ili poslije njega. U nekim slučajevima servira se riba i kao glavno jelo.

Bijeli rasol za morske ribe

5 l vode	2 lovorova lista
10 dkg soli	3 ploške limuna
$^1/_4$ l mlijeka	5 klinčića

U hladnu se vodu stave svi pridodaci, a kad voda zavrije metne se u rasol riba i kuha.

Obični rasol za morske ribe

5 l vode	20 zrna papra
15 dkg luka	10 dkg soli
2 lovorova lista	$^1/_4$ l vinskog octa

U rasol se može dodati kriška limuna i malo vinskog octa, pa kad zavrije, stavi se u nj riba. Ova količina rasola dovoljna je za 3—4 kg ribe.

Morska riba kuhana u bijelom rasolu

Riba se skuha u bijelom rasolu, stavi na zdjelu i ostavi da se ohladi. Hladna se posipa finim bijelim paprom, prelije uljem, poprska octom i servira s kriškama limuna i peršinom.

Morska riba kuhana u običnom rasolu

Najprije se skuha običan rasol, a onda se u njemu kuha riba. Zatim se stavi na zdjelu, polije vrućim uljem na kojem je isprŽena izrezana žemička i sitno kosani peršin. Ako želimo servirati hladnu, prelijemo je majonezom.

Obični rasol za slatkovodnu ribu

5 l vode	10 dkg mrkve
10 dkg soli	3 lovorova lista
15 dkg luka	30 zrna papra
10 dkg peršina	$^1/_4$ l vinskog octa

Luk, peršin i mrkva se očiste, izrežu na ploške i stave u hladnu vodu zajedno s paprom, lovorovim listom i soli. Zatim se doda ocat i stavi na vatru da dobro zakuha i da zelenje omekša.

Rasol za modro kuhanje (slatkovodnih riba)

5 l vode	15 dkg mrkve
10 dkg soli	10 dkg peršina
$^1/_2$ l bijelog vina	2 lovorova lista
20 dkg luka	20 zrna papra

Luk i zelenje se očisti, izreže na ploške i stavi kuhati u octenu slanu hladnu vodu. Kad je zelenje mekano, kuha se riba. Taj je rasol vrlo dobar za pastrve, somiće, kečige, jegulje i štuke.

Kuhana slatkovodna riba

Očišćena riba skuha se u rasolu, ohladi, stavi na zdjelu, prelije majonezom i ukrasi tvrdo kuhanim jajima, aspikom, kriškama limuna, kaprima itd.

Riba kuhana u rasolu za modro kuhanje

Riba se mora uloviti neposredno pred kuhanje. Ne smije se prati, da se ne skine sluz kojom je presvučena. Utroba se oprezno izvadi, zatim se riba prelije vrućim octom. Sluz zbog octa oksidira i postane modra.

Kod modrog kuhanja ne smije se riba kuhati u mnogo rasola; on smije biti samo oko ribe. Zato je kuhamo u posudi, koja je primje-

rena njenoj veličini. Rasol mora biti dovoljno slan da sok iz ribe ne uđe u vodu. Treba da kuha najmanje pola sata prije nego što se u nj stavi riba na podlošku, a od toga časa više ne smije ključati, već samo polako kuhati. Kuhana riba izvadi se s podloškom iz rasola i pusti ohladiti. Zatim se stavi na zdjelu i garnira kriškama limuna, tvrdo kuhanim jajima, aspikom, kaprima, salatom, zelenim peršinom itd.

Marinirane ribe

2 kg ribe	lovor, češnjak
3 dl ulja	korica od limuna
1/2 l vode	10 zrna papra
10 dkg luka	1 dkg šećera
4 dl octa	sol, ružmarin

Veće ribe izrežu se na odreske, a male se cijele najprije naglo peku, pa kad se ohlade, slože se u porculansku zdjelu. Luk i češnjak poprži se na ulju na kojem su se pekle ribe, ulije se voda, ocat i svi navedeni pridodaci pa se sve dobro prokuha. Kad se ohladi prelije se po ribama. Mariniraju se samo morske ribe: tuna, skuša i lokarda.

D. ZAKUSKE

Hladne zakuske mogu se servirati kao predjušno jelo za objed ili večeru, ili uz čaj.

1. Pašteta od jetre

35 dkg jetre	2 žemičke
35 dkg svinjetine	mlijeko
4 dkg masti	6 dkg slanine
6 dkg luka	2 sardelice
mirodije za paštetu	3 jajeta
6 dkg maslaca	2 dkg senfa

Jetra i svinjetina izrežu se i pirjaju na masti i luku. Kad je meso pirjano, protjera se 3 puta kroz stroj zajedno s namočenom žemičkom. U međuvremenu se maslac miješa sa 3 žumanca i 1 cijelim jajetom dok smjesa ne postane pjenasta, onda se doda meso i na kockice izrezana slanina, pasirane sardelice, senf i mirodije (Pastetengewürz). Sve se to dobro izmiješa, stavi u namazani i posipani oblik od varenca i kuha u vodenoj kupelji 1 sat. Nakon toga se istrese u zdjelu, prelije majonezom ili nekim drugim hladnim umakom, te ukrasi po volji.

2. Pašteta od jetre u aspiku

1/2 kg teleće jetre	4 žemičke
10 dkg slanine	1/4 l mlijeka
4 dkg masti	4 žumanaca
6 dkg luka	snijeg od bjelanaca





PLATA S RAZNIM SIREVIMA

GARNIRANI NAREZAK

Jetra i slanina razrežu se u komadiće i stave peći na mast na kojoj je popržen luk. Kad je jetra pečena, ohladi se. Žemičke se moče u mlijeku, izažmu i zajedno s jetrom dvaput protjeraju kroz stroj. Zatim se smjesa pasira kroz sito. U nju se umiješaju žumanci i snijeg od bjelanaca pa se stavi u namazanu tepsiju od biskvita, a ona u veću tepsiju u kojoj je zavrela voda. Pašteta se pokrije i kuha u pari 45 minuta. Kad se ohladi, izvadi se iz oblika i stavi u aspik.

3. *Pašteta od teletine*

3/4 kg teletine	1 žemička
4 dkg masti	pasta od sardelica
20 dkg luka	1 jaje
15 dkg mrkve	senf, rum
1/4 l vina	6 dkg maslaca
4 jajeta	10 dkg jezika
6 kiselih krastavaca	majonez od 5 jaja
2 dkg kapra	salata i ostalo za ukras
1 limun	

Teletina se očisti, izreže u komadiće i pirja na masti na kojoj se pirjao izrezani luk i mrkva. Doda se malo limunove korice i mekano pirja uz dolijevanje vina. Kad je mekano, protjera se kroz stroj s namočenom žemičkom 4 puta. U meso se doda 1 žlica paste, maslac, 1 jaje, 1 žlica senfa, malo ruma, soli i papra. Sve se dobro izmiješa i razdijeli u tri dijela, a između tih dijelova stave se tvrdo kuhana i izrezana jaja, jezik, krastavci i kosani kapri. Zatim se napravi debela kobasica koja se umota u pergament-papir i kuha opet u onom soku u kojem se prije pirjalo meso. Nakon jednog sata pašteta je gotova, pa se ostavi u soku preko noći. Drugi dan se izreže na ploške, prelije majonezom i ukrasi. Ako se servira uz čaj, ne treba preliti majonezom.

4. *Krema od šunke*

1/4 kg šunke	2 dl slatkog vrhnja
5 dkg maslaca	sol, papar
4 dkg brašna	zeleni peršin
salata	1 dl aspika
alkermes	šunka, jaja za ukras

Napravi se zafrig od maslaca i brašna, dolije mlijekom i bojadiše alkermesom. U nj se stavi kosana šunka, papri se i izmiješa s tučenim slatkim vrhnjem i aspikom. Oblik se obloži aspikom i dno se ukrasi. Nakon toga se u oblik stavi smjesa, dolije se po potrebi aspikom i ostavi da postane žuličava. Onda se istrese na zdjelu, servira s majonezom ili nekim drugim hladnim umakom, a ukrasi se jajima, salatom, peršinom itd.

5. *Galantine od kokoši*

1 kokoš	3 dkg luka
8 dkg peršina	3 dkg pistacija
8 dkg mrkve	1/4 l konjaka

10 dkg slanine
10 dkg šunke
10 dkg jezika

20 dkg teletine
10 dkg svinjetine
1 jelen-gljiva

Očišćena kokoš razreže se na hrptu pa se oprezno izvade sve kosti da se koža ne podere. Kokoš se napuni nadjevom, sašije, zavije u ubrus i stavi kuhati u juhu od zelenja. Kuha se otprilike 1 sat.

Teleće i svinjsko meso sitno se koše; šunka, jezik i slanina izrežu se u kockice, pistacije se očiste i sve se dobro izmiješa, soli i papri. Doda se malo konjaka ili madeire i jedno sitno izrezana jelen-gljiva.

Kuhana kokoš izvadi se iz juhe, ohladi se i stavi između dvije daske koje se opterete. Tako se ostavi nekoliko sati, prelije aspik-majonezom i ukrasi po volji.

6. Mesna zakuska s majonezom

1/4 kg govedine
1/4 kg teletine
1/4 svinjetine
10 dkg slanine

4 dkg masti
15 dkg luka
15 dkg mrkve
sol, papar

Tri vrste mesa, govedina, teletina i svinjetina, sitno se košu i izmiješaju se s 10 dkg na kocke rezane slanine. Meso se soli i papri, oblikuje se debela kobasica, zavije u pergament-papir i pirja 1 sat na pirjanom luku i mrkvi. U tom se soku ostavi meso da se ohladi, a onda se izreže u ploške, prelije majonezom i ukrasi po volji salatom, jajima, aspikom itd.

7. Hamburška kobasica s majonezom

1/4 kg teletine
1/4 kg govedine
1/4 svinjetine
1 žemička
1 bjelance
5 dkg suhe slanine

pasta od sardelica
3 jaja
2 kisela krastavca
5 dkg suhog jezika
5 dkg masti

Meso se opere i samelje na stroju. Jaja se tvrdo kuhaju i izrežu u kockice. Krastavci, suhi jezik i slanina izrežu se na kocke. Žemička se namoči i s mesom protjera kroz stroj. Sve se to izmiješa s mesom, soli i papri pa se doda malo paste od sardelica. S malo brašna napravi se kobasica koja se stavi peći na vruću mast. Kad je pečena, ohladi se, prelije majonezom i garnira po ukusu.

8. Pisana pečenka u aspiku

pisana pečenka
6 dkg slanine
6 dkg šunke
6 dkg suhog jezika
U k r a s:
razno zelenje

6 dkg krastavaca
6 dkg masti
aspik, 2 jajeta
salata
povrtnica
kapri

Pisana se pečenka očisti, opere, osoli i nabode slaninom, šunkom, suhim jezikom i krastavcima, i to tako da dođe red slanine, red šunke, red suhog jezika, red krastavaca. Sve se nareže na rezance da se lakše provlači kroz meso. Ovako pripređena pisana pečenka stavi se na mast u pećnicu i za vrijeme pečenja se polijeva. Kad je pečena, izvadi se i ohladi.

Oblik se obloži aspikom, stavi se ukras na koji se prelije aspik, a kad se stvrdne, složi se na ploške izrezana pisana pečenka i opet prelije aspikom. Kad aspik postane žućkast, istrese se iz kalupa u zdjelu i ukrasi jajima, salatom i ostalim ukrasom po volji.

9. Lastavice u gnijezdu

3/4 kg teletine
10 dkg slanine
15 dkg šunke
5 jaja
4 dkg masti

majonez
salata
aspik
kapri

Teletina se izreže na odreske, tuče i soli. Slanina i kuhana šunka izrežu se na ploške. Jaja se tvrdo kuhaju i olupe. Na svaki teleći odrezak stavi se ploška slanine, ploška šunke i jedno jaje, savije se, zaveže i ispeče na masti. Kad je meso pečeno, ohladi se, svaki se zamotak razreže na pola i stavi u majonez tako da se vidi jaje. Ukrasi se aspikom, kaprima, salatom itd.

10. Imitirana tunina

1/2 kg teletine
6 dkg mrkve
6 dkg peršina
10 dkg luka
15 zrna papra
3 l vode
1/4 l octa

6 žumanaca
20 dkg maslaca
1/4 l rasola
limun
pasta od sardelice
bijeli papar
aspik, salata itd.

Čisto teleće meso očisti se dobro od žila, dobro tuče, soli, savije, umota u ubrus i stavi kuhati u rasol. Rasol se skuha od tri l vode, doda se octa, očišćenog izrezanog zelenja, luka i papra, pa se meso kuha 1 sat. U rasolu se pusti ohladiti, izvadi se iz ubrusa, izreže na ploške i prelije umakom od sardelica.

Ukrasi se savijenim sardelicama, sušenim lososom, salatom, limunom, aspikom, jajima, miješanom salatom itd.

Umak od sardelica: žumanci, maslac i 1/4 l rasola tuče se na vatri dok smjesa ne postane gusta. Kad se ohladi, doda se paste od sardelica, bijelog papra i limunova soka po ukusu. Sve se dobro izmiješa i prelije po mesu.

11. Hladni varenac od povrća

1 dl ulja
20 dkg mrkve

4 dkg luka
vlasac

20 dkg korabice
10 dkg celera
1 cvjetača

sol, papar
limunov sok

Na vruće ulje stavi se pržiti sitno kosani luk, pa kad bude lijepo žut, doda se na kockice izrezano povrće i cvjetača razdijeljena u cvjetiće. Povrće se pirja uz neprestano dolijevanje, soli se i papri, a kad je mekano, doda se kosani vlasac i limunov sok. Onda se stavi u oblik i na led. Kad je jako hladno, istrese se na zdjelu i ukrasi po ukusu. Uz taj varenac može se servirati i majonez ili umak od sardelica, a i remuladen-umak.

12. Engleska drhtalica od ribe

1 kg ribe (smuđ)
5 dkg mrkve
5 dkg peršina
5 dkg luka
papar, limun, ocat

3 lista želatine
4 žumanca
1/2 dl ulja
limun
1 žlica senfa

Najprije se skuha rasol, pa se u njemu kuha riba. Kad je kuhana, očisti se od kosti, izmiješa sa aspik-majonezom i stavi u oblik koji se namaže bademovim uljem. Aspik se pravi od rasola u kojem se kuhala riba, i to tako da u 1/2 l vode stave 3 lista želatine i umiješa u majonez napravljen od 4 žumanca, 1/2 dl ulja, 1 žlice senfa i malo limunova soka. Čistim aspikom obloži se oblik od ribe, dno se ukrasi, a onda se unutra slažu komadići ribe i nalije aspik-majonez. Kad se stisne, izvadi se iz oblika i ukrasi.

13. Konzervirana tunina u ulju

3 kg tunine
35 dkg soli
2 dl vinskog octa

ulje
lovorov list
papar, kapri

Tunina se osoli, prelije octom i s toliko vode da bude pod vodom. Kuha se polagano 2 sata. Zatim se izvadi na sito i ostavi do stoji preko noći. Meso se očisti od kosti, slaže u staklenku s lovorovim listom, doda se cijeloga papra i nekoliko kapra. Riba se prelije sirovim uljem, a staklenka se zaveže pergament-papirom. Servira se hladna s istim uljem i kriškama limuna.

14. Kuhani jastog i prug

Jastogu ili prugu treba prije kuhanja podvezati rep da ne može skočiti iz lonca, jer se živ stavlja u kipuću vodu. Voda se osoli, doda se malo bijelog vina i vinskog octa. Raci se kuhaju do 1 sat, a kad su kuhani, bace se u hladnu vodu. Ohlađenima se razreže rep sa gornje strane 3 cm široko, da se meso može izvaditi. Meso se izvadi i iz škara. Rep se razreže na ploške i servira hladan, s hladnim majonezom.

15. Jastog

1 jastog (1 kg)
slana voda
ocat
talijanska salata

1/4 l aspika
limun
zeleni peršin
jaja

Jastog se pola sata kuha u slanoj vodi u koju se ulije octa. Nakon toga se stavi u hladnu vodu. Oklop se kod repa zareže pa se meso izvadi, a oklop se napuni talijanskom salatom. Iz škara se također izvadi meso, a one se napune salatom. Po jastogu se složi na ploške rezano meso i ukrasi se jajima, ploškama limuna, zelenim peršinom, salatom, aspikom itd. Uz to se servira majonez.

16. Oštrige (sirove)

Oštrige se dobro očiste i otvore posebnim kliještima, pa se slože na sitno kosani led. Između oštriga stave se listići zelenog peršina, a naokolo na zdjelu kriške limuna.

II. TOPLA POJUŠNA JELA

A. JELA OD MESA I PERADI

1. Francuske ptičice

3/4 kg teletine
5 dkg masti
15 dkg luka
sol, papar, senf
2 dl vrhnja

10 dkg suhe slanine
krastavci
mrkva
1 kg krumpira
5 dkg maslaca

Teletina se razreže na odreske koji se dobro rastuku, sole, papre i malo namažu senfom. Krastavci, slanina i mrkvica izrežu se u deblje rezance. U svaki se odrezak stavi malo krastavaca, slanine i mrkvice, odrezak se savije i zaveže. Savijeni odresci pirjaju se na masti i luku, dok ne postanu mekani.

U međuvremenu se od krumpira napravi pire koji se stavi u zdjelu kao podložak, i na njega se složi pirjano meso. Kroz vrećicu se pire štrca na svaki zamotak mesa tako da se naprave ptičje glavice i krila. Od mrkvice se napravi kresta, a od papra oči. Umak se servira posebno, a priprema se tako da se soku od mesa doda malo kiselog vrhnja i senfa po ukusu.

2. Punjena pisana pečenka

1 pisana pečenka
3 dkg masti
1 teleći mozđani
3 jaja
zeleni peršin

Lisnato tijesto:

20 dkg brašna
20 dkg maslaca
5 dkg masti za pečenje

Pisana pečenka razreže se i istuče u veliki odrezak. U sredinu se stave pirjani možđani s jajima. Onda se pisana pečenka savije, zaveže i stavi peći u pećnicu. Kad je pečena, ohladi se, umota u lisnato tijesto i opet peče. Uz pisanu pečenku servira se tamni pikantni umak.

3. Punjeni svinjski filet

Svinjska pisana pečenka izreže se na odreske koji se dobro tuku, sole i papre. Svaki se odrezak namaže kosanim peršinom i kosanom limunovom koricom, a između dva odreska stavi se dosta debela ploška sira (trapista). U vatrostalnu zdjelu slože se na vruću mast odresci, pospu ribanim parmezanom i peku 20 minuta. Uz to se servira topli pikantni umak.

4. Rulada od svinjetine

Svinjsko meso reže se na odreske koji se tuku i sole. Luk, peršin, mrkva, celer i kapri sitno se košu, izmiješaju se senfom, octom i šećerom pa se s tom pikantnom smjesom odresci namažu, saviju i zavežu. Na masti se pirja luk, pa se na tu mast stave rulade i polagano pirjaju dok ne postanu mekane. Prije serviranja uklone se konci, a rulade se serviraju s pirjanim povrćem.

5. Svinjski kare s proljetnim umakom

Mladi svinjski kare ispeče se na pola u dosta masti. Luk, mrkvica celer i vlasac sitno se košu, dodaju se mesu i ono se peče dalje. Meso se za vrijeme pečenja polijeva. Kad je povrće mekano, a meso pečeno, dolije se čaša vina i dosta sitno kosanog zelenog peršina. Umak se kuha dok postane zelen. Meso se izreže i garnira malim komadićima savijače od krupice. Malo zelenja iz umaka stavi se na svaki komadić savijače, a umak se servira posebno.

6. Svinjski filet u tijestu

Svinjska pisana pečenka malo se prepeče i pusti ohladiti. Jetra (5 dkg) se ostružu, doda im se kosanog luka, kosane limunove korice, kosanog zelenog peršina i senfa. Tom se smjesom namaže filet i stavi na razvaljano slano prhko tijesto u koje se umota. Zatim se ispeče, reže u ploške i servira s nekim pikantnim umakom.

7. Punjeni teleći but

Od telećeg buta odrežu se dva velika debela odreska. Između odrezaka stavi se nadjev od žemičke, a meso se na krajevima probode čačkalicama. Peče se uz neprestano polijevanje. Nadjev se napravi kao i za nadjevena teleća prsa. Meso se razreže u pruje i servira.

8. Pečena šunka

Lijep komad kuhane šunke umota se u prhko ili lisnato tijesto i peče u pećnici svijetložuto. Kad je pečeno, izreže se na ploške i servira s pirjanim povrćem ili pečenim jabukama i brusnicama.

9. Kosana guščja prsa

meso od prsa guske
1 dkg luka
5 dkg suhe slanine
1 jaje
1 žemička
4 dkg guščje masti
2 dl vrhnja

Meso od prsa protjera se kroz stroj, a slanina se izreže u male kockice pa se na njoj isprži sitno kosani luk. Kosano meso stavi se na slaninu i luk, doda se jedno jaje, razmočena i pasirana žemička, soli se i papri. Smjesa se stavi na prsnu kost i na masti peče u pećnici. Za vrijeme pečenja polijeva se mašću, a kad je meso pečeno, prelije se vrhnjem i pusti zakuhati. Servira se s rižom ili makaronima.

10. Kuhani goveđi jezik

1 goveđi jezik
2 l vode
lišće od peršina i celera
3 žlice soli
1 žličica salitre
1 žlica borovice
1 žlica paprice
3 lovorova lista
1 luk
1 češnjak

Goveđi jezik stavi se u rasol koji se napravi ovako: lišće peršina i celera sitno se koše, borovica i paprica se malo rastuku, a češnjak se izgnječi, pa se sve to izmiješa salitrom i solju. Zatim se jezik dobro natare i stavi u porculansku zdjelu. U dvije litre vode kuha se izrezani luk i lovorov list sa nekoliko zrna papra. Kad se ohladi prelije se po jeziku. Ova količina pridodataka dovoljna je i za dva jezika. U rasolu, na hladnom mjestu, ostavi se jezik 8 dana. To se može učiniti i na suhi način: jezik se natare, umota u krpu i otešča. Nakon 8 dana izvadi se iz rasola i stavi kuhati u hladnu vodu. Kad je mekan, nakon 3—4 sata oguli se koža, reže na ploške i servira s pireom od krumpira i graška koji se dresira kroz vrećicu.

11. Kuhana patka s umakom od hrena

1 patka
zelenje za juhu
3 mjerice vrhnja
3 dkg brašna
3 dkg maslaca
1 žlica šećera
5 dkg ribanog hrena

Od patke se skuha čista juha. Kad je patka kuhana, transira se, složi na zdjelu i prelije umakom. U juhu se ukuha pridodatak po volji.

Umak se napravi tako da se u brašno pomalo ulijeva vrhnje i miješa da se brašno razmuti. Jedna mjerica vrhnja stavi se da zavrije pa se u nju ukuha brašno i doda preostalo vrhnje. Zatim se doda maslac i šećer, soli se i izmiješa s ribanim hrenom.

12. Punjena patka

Očišćena i oprana patka osoli se izvana i iznutra i nadjene ovim nadjevom: kesteni se zarežu i ispeku, ogule i stave kuhati u vruću vodu. Kad se omekšaju, izmiješaju se sa slaninom izrezanom na kocke i sitno

kosanim zelenim peršinom. Ta se smjesa stavi u patku. Patka se sašije i peče. Za vrijeme pečenja se zalijeva. Kad je pečena, transira se, složi na zdjelu i garnira nadjevom od kestena.

13. Punjeni puran

Puran se najprije očisti, izvadi se ponutrica, crijeva i putača. Zatim se s nogu izvade tetive (žile) tako da se siva koža razreže po dužini, a tetive se jedna po jedna iščupaju pomoću krpe. Tada se odrežu noge i vrat, puran se opere i soli izvana i iznutra. Vrat se sašije, i u purana se stavi ovaj nadjev: na mast se stavi sitno kosani luk i malo češnjaka, pa kad zažuti, doda se sitno izrezana teleća jetra i malo poprži. Na to se stavi 15 dkg riže, opet malo prepeče, nalije vodom i pusti prokuhati. Sada se provuku noge, puran se zamota u pergament-papir i peče pola sata. Nakon toga se papir ukloni i dalje se polagano peče uz polijevanje dok puran ne bude mekan. Nakon toga se transira i stavi na »sokel« od krumpira koji se napravi ovako: slanci se stave jedan do drugoga u tepsiju u kojoj se ugrijalo dosta masti, izgnječe se i ispeku u pećnici. Kad je krumpir pečen, preokrene se tepsija na zdjelu. Na krumpir se složi izrezani puran, a na »sokel« se prislone ploške izrezanog nadjeva. Na batake se stave kao ukras »manšete« od papira. Uz purana se serviraju pečene jabuke u koje se stavi malo brusnica. Mast se servira posebno.

14. Pečene šljuke

6 šljuka	10 dkg masti
40 dkg slanine	drob od šljuke
sol, papar	malo jetre od pileta ili guske
4 dkg masti	2 dkg luka
2 dl vrhnja	zeleni peršin
voda ili juha	5 dkg maslaca
ploške žemičke	sol, papar

Šljuke se očiste, dresiraju, sole, papre, umotaju u ploške slanine i stave peći. U pećnici se neprestano zalijevaju, i za 40 minuta su pečene. Sada se mast odlije, šljuke se preliju vrhnjem i puste prekipjeti. Serviraju se s krutonima i pirjanim drobom od šljuke (Croutons mit Schnepfendreck).

Krutoni: žemička se izreže u ploške koje se poprže u vrućoj masti. Za to se vrijeme očisti drob od šljuka (bez želuca i žuči) i sitno koše. Luk, peršin i jetra također se sitno košu pa se sve zajedno pirja na maslacu, soli i papri. Kad je pirjano, pasira se i namaže na ispržene ploške žemičke, koje se onda stave u pećnicu na 5 minuta da se dobro ugriju, i tako serviraju.

15. Pečene jarebice ili prepelice

5 jarebica ili prepelica	5 dkg masti
40 dkg slanine	2 dl vrhnja
sol, papar	voda

Perad se očisti i dresira, soli i papri. Nakon toga se umota u tanke ploške slanine i zaveže. Može se nabosti slaninom kao i fazan. Stavi se u pećnicu i peče uz neprestano zalijevanje. Dolijeva se i malo vode. Nakon $1/2$ sata perad je pečena, mast se malo odlije pa se pečenje polije vrhnjem i pusti prekipjeti. Uz tu perad servira se također riža, crveno zelje, leća ili brusnice.

16. Pirjani fazan

2 fazana	10 dkg mrkve
8 dkg slanine	2 dkg brašna
sol	$1/4$ l vrhnja
10 dkg masti	

Fazani se očiste, dresiraju i sole. Luk i mrkvica izrežu se na tanke ploške i pirjaju na masti. Poslije se stave fazani koje smo naboli slaninom. Sve se zajedno pirja uz neprestano dolijevanje vode. Kad su fazani mekani, zelenje se pobrašni, poprži, dolije i pusti prokuhati. Umak se pasira, doda se kiselog vrhnja, pa kad to prokuha, fazani se izrežu i serviraju s rižom i pirjanim crvenim zeljem ili s pečenim kolačićima od krumpirova tijesta.

17. Punjeni fazan

Mladi se fazan osoli izvana i iznutra, a popapri samo iznutra. 10 dkg svinjetine, 12 dkg teleće jetre i 5 dkg suhe slanine protjera se kroz stroj, doda se 5 dkg kosanih pečurki, jedno jaje, jedna žlica mrvica, sol i papar. Sve se izmiješa, stavi u fazana i sašije. Fazan se obloži tankim ploškama suhe slanine, zaveže i umota u mokri pergament-papir te stavi u tepsiju na mast da se peče. Nakon jednog sata ukloni se pergament-papir i pusti da slanina zažuti. Fazan se transira i složi oko pirjanog zelja. Slanina se izreže u komadiće i posipa po fazanu.

18. Pečeni fazan

2 fazana	sol,
12 dkg slanine	2 dl vrhnja
10 dkg masti	voda ili juha

Dobro odležani fazan očisti se, soli, dresira, nabode slaninom na prsima i batacima i peče u pećnici uz neprestano polijevanje 1—$1^1/_4$ sata.

Kad je pečen, odlije se malo masti, dolije vrhnje i pusti prokuhati. Uz fazana se servira pirjana riža, pirjano crveno zelje, brusnice ili kompot.

19. Pirjana divlja patka

Priređuje se jednako kao i fazan, br. 16.

20. Pečena divlja patka

Priređuje se jednako kao i fazan, br. 18.

1. *Pečeni šaran s rižom.*

5 dkg masti	1 jabuka
5 dkg luka	12 suhih šljiva
20 dkg riže	2 dl kiselog vrhnja
1 šaran	crvena paprika, sol

Šaran se očisti, opere, osoli i zareže. U zareze se stavi slatka crvena paprika ili usoljena crvena paprika. Ako se uzme usoljena crvena paprika, riba se soli samo malo. U šarana se stavi i jabuka.

Luk se sitno koše i malo popprži na masti. Zatim se doda riže i na pola pirja. Na rižu se sada stavi šaran, a oko njega na rižu suhe šljive. Peče se u pećnici. Kad je skoro pečen, prelije se vrhnjem i pusti zavreti.

2. *Punjeni smuđ*

1 smuđ	sol
6 dkg masti	4 dkg masti
10 dkg luka	zeleni peršin
ikra	1 žemička
1 mjerica vrhnja	2 jaja
1 dl vina	vrhnje
1/2 dkg krumpira	sol, papar

Riba se očisti i opere u toploj vodi, osoli i pusti ocijediti. Za to se vrijeme napravi ovaj nadjev: na masti se pirja sitno kosani luk, pa kad je žut, doda se ikra i pirja. Zatim se miješaju dva jajeta s pasiranom žemičkom, doda se zeleni peršin, sol, papar i malo vrhnja. Tim se nadjevom napuni riba. U tepsiju se na vruću mast stavi na tanke ploške izrezani osoljeni krumpir, a na njega se stavi riba koja se namaže vrhnjem. Krumpir se podlije vodom i stavi u pećnicu. Za vrijeme pečenja maže sa vrhnjem. Kad je skoro pečeno, polije se toplim vinom, pusti prokuhati i servira. Uz to se servira varenac od kiselog vrhnja.

3. *Kuhana riba u umaku*

Može se upotrijebiti cijela riba, polovina očišćena od kosti, odresci ribe i kosani popečci od ribe.

Najprije se napravi umak: na 4 dkg masti isprži se 3 dkg brašna, doda se sitno kosani luk, pa kad je popržen, dolije se najprije hladnim, a onda toplim rasolom, ili vinom, ili mlijekom, već prema tome kakav se umak želi. Kuha se 1/4 sata, a onda se doda sitno kosani zeleni peršin. Zatim dolaze, prema vrsti dolijevka: kosani kapri i senf u dolijevak s rasolom; razmućeno žumance s vrhnjem i pasta od sardelica u mlijeko; pekmez od rajčice u dolijevak s vinom.

U gotov umak stavi se očišćena, osoljena i osušena riba te kuha polagano na rubu štednjaka.

4. *Pržene morske ribe*

1 1/2 kg ribe	1 1/2 l vode
1/4 l mlijeka	1/2 limuna
8 dkg brašna	15 dkg mrvica
2 jaja	1/2 kg masti ili ulja

Ribe se očiste, operu, izrežu na komade i stave u mlijeko da se malo moče. Zatim se izvade, osole, ocijede, nakapaju limunovim sokom, uvaljaju u brašno i prže u vrućem ulju. Kad je riba pržena, dobro se ocijedi na bugačici ili papiru i servira s kriškama limuna i različitim salatama. Morska riba može se prije prženja panirati.

Od morskih riba prže se raža, sardele, skuše, inćuni i list.

5. *Pečena riba*

1 kg ribe	sol
5 dkg maslaca	papar

Riba se očisti, osoli i ocijedi. Zatim se malo popapri, namaže maslacem sa svih strana, umota u trostruki pergament-papir i s obje strane dobro zatvori. Peče se na roštilju, a u tepsiju se stavi vruće vode. Kad je riba pečena, oprezno se izvadi na zdjelu zajedno sa sokom koji je bio u papiru.

6. *Rakovi I*

1 kg rakova	10 zrna papra
obični rasol	2 dkg soli
5 dkg luka	1/2 dl ulja
lovorov list	peršin, češnjak

Živi se rakovi očiste, dobro operu i stave u lonac, pa se preliju kipućim rasolom i kuhaju 10 minuta. Izvade se iz rasola, stave u šerpenju na ulje, češnjak i peršin, doda se malo rasola, dobro izmiješa, zakuha i pusti pokriveno još 10 minuta na štednjaku. Može se dodati i malo bijelog vina.

7. *Mali rakovi (potočni raci i skampi) kuhani II*

Rakovi se dobro operu i stave kuhati u kipuće bijelo vino, u kojem smo kuhali na ploške izrezani luk, lovorov list, cijeli papar, kosani peršin i malo soli. Vino se može razrijediti s malo vode. Kad su rakovi kuhani, pokriju se i ostave na kraju štednjaka.

U međuvremenu se očisti mrkvica, izreže na kockice, koše se luk i sve stavi na vruće ulje, pa se uz dolijevanje pirja dok bude mekano. Dolijevati se može i bijelim vinom. Kad je zelenje mekano, dolije se juha u kojoj su se kuhali rakovi. Kad sve dobro prokuha, juha se procijedi po rakovima, doda se sitno kosani peršin i servira u jušniku.

8. *Frigani rakovi*

Rakovi se očiste, operu i kuhaju u slanoj vodi. Zatim se repovi očiste od kore, uvaljaju u brašno i frigaju na vrućem ulju. Uz frigane rakove servira se zelena salata.

9. Morski rakovi

1 kg rakova
sol
8 dkg brašna
$^1/_4$ l ulja

Rakovi se bace u vruću vodu, očiste, pa se izvadi meso koje se soli, umoči u brašno i prži u vrućem ulju.

Morski rakovi mogu se umočiti u brašno, jaje i mrvice i pržiti u vrućem ulju.

10. Rizito od rakova I

Repovi rakova očiste se od kore. U vrućem ulju isprži se sitno kosani češnjak i zeleni peršin, pa se dodaju repovi rakova, malo rajčice i pusti sve kuhati. Trup raka kuha se posebno s glavicom luka koja se izreže na ploške, s lovorovim listom i 2 čaše vinskog octa. Kad je to već dobro kuhano, stavi se na repove rakova dobro obrisana riža koja se dolije kuhanom juhom od rakova i pirja. Riža ne smije biti previše mekana. Servira se s ribanim parmezanom.

11. Rizoto od rakova II

Rakovi se najprije očiste i kuhaju oko 10 minuta u slanoj vodi. Repovi se i štipaljke očiste od kore. Glave i noge kuhanih rakova tuku se batom i stave kuhati u vodu u koju se ulije vinskog octa, doda na ploške izrezanog luka, papra i lovorovog lista. Dok se to kuha, treba kosati češnjak i zeleni peršin. Na ugrijanom ulju popržе se češnjak i peršin, dodaju se očišćeni repovi, pa kad zažute, uspe se malo pekmeza od rajčice i pusti prokuhati. Zatim se doda riža i dolijeva procijeđenom juhom od tučenih rakova. Kad je riža na pola kuhana, posipa se ribanim parmezanom i servira.

12. Sipa

Sipu možemo priređivati na više načina. Ako je kuhamo, pržimo ili priredimo kao brodet, onda je postupak jednak kao kod riba. Od liganja je dobar rizoto. Kuhaju se obično velike sipe, a mali lignji se prže i priređuju na druge načine.

Sipa se najprije očisti: otvori se na trbuhu, izvadi se utroba, crnilo i sipovina, pa se u nekoliko voda dobro opere. Ako je veća, izreže se na komadiće.

Može se prirediti ovako: izrezana sipa stavi se na ulje na kojem smo popržili sitno kosani češnjak i zeleni peršin. Soli se i papri, doda se vino i voda pa se pusti kuhati dok ne omekša.

13. Liganj

Liganj se razlikuje od sipe po duguljastom tijestu i tankom dugačkom repu. Čisti se i priređuje kao sipa.

Liganj se može prirediti i tako da se njegovo tijelo nadjene. Otkinu mu se krakovi, a čisti se tako da se zajedno s glavom istrgne utroba i odstrani dugačko pero. Krakovi se sitno košu i stave na ulje na kojem je

popržen sitno kosani češnjak i peršin. Soli se, papri i pirja uz dolijevanje. Poslije se doda na pola kuhana riža, dolije vodom i pusti da riža još malo omekša. Tom se smjesom nadjene tijelo lignja, a otvor se sašije. Ovako priređeni liganj može se frigati na vrućem ulju ili peći na roštilju.

14. Rizoto od lignja ili sipe

Sipa ili liganj se očiste, otvore na donjoj strani, izvadi im se drob i sipovina, ukloni se crnilo, pa se u nekoliko voda dobro operu. Zatim se izrežu na komade. Male sipe ili lignji ostave se cijeli.

U ulje se stavi sitno kosanog luka, češnjaka i zelenog peršina, pa kad se to malo popprži, dodaju se lignji, doliju vinskim octom i pirjaju uz polagano dolijevanje vode. U međuvremenu se riža dobro obriše i stavi pirjati, dolije vodom i pirja da postane mekana. Servira se s ribanim parmezanom. Na $^1/_2$ kg lignja uzima se 35 dkg riže.

15. Hobotnica i mrkač

Ti su glavonošci vrlo slični lignju. Imaju 8 krakova. Veće su hobotnice i mrkači vrlo tvrdi, pa ih prije priređivanja treba dobro istući. Dok su mali i mladi, prže se kao sipa i liganj, a stari i veliki se kuhaju i priređuju kao kuhane ribe.

16. Kuhane oštrige

Školjke se najprije dobro operu četkom. Zatim se stave u lonac bez vode i na slabu vatru da se otvore. Nakon toga se oštrige izvade iz školjki i kuhaju u slanoj vodi u koju smo stavili malo octa. Kad su kuhane, izmiješaju se s toplim holandskim umakom.

17. Morske datulje (kuhane)

Školjke se dobro operu i kuhaju kao i rakovi. Kuhane su onda kad se otvore. Zatim se stave u šerpenju, poliju uljem, pospu sitno kosanim češnjakom i peršinom, doda se malo vina i pusti sve prokuhati.

18. Morski pauk

Pauk se dobro opere četkom u hladnoj vodi i stavi u kipuću vodu da kuha 10 minuta. Zatim se odstrane glava i noge, a iz tijela se izvade jaja i dlakavi dijelovi. Meso se trga na male komadiće i izmiješa s mesom koje smo izvadili iz nogu.

Na vrućem ulju popprži se sitno kosani češnjak i peršin, a na to se stavi meso od pauka i malo kuhanog mesa od bilo koje morske ribe, da se poveća količina. Soli se i papri, doda limunovog soka i malo worchester umaka. Sve se malo propirja, a onda se tom smjesom napuni ljuska morskog pauka. Odozgo se posipa malo mrvica i ribanog parmezana, poprska otopljenim maslacem i stavi na 15 minuta u pećnicu. Uz to se servira topli majonez.

Umjesto ribe može se od maslaca napraviti svijetao zafrig i dodati u meso malo mrvica, da se na taj način poveća količina.

19. Puževi

Puževi se operu i kuhaju 5 minuta u slanoj vodi. Zatim se iglom za nabadanje izvade iz kućice, očiste od crijeva, taru solju da se odstrani sluz i dobro se operu. Očišćeni puževi stave se kuhati u kipuću vodu u koju smo stavili očišćeno zelenje, kao što se to čini za govedsku juhu. Kuhaju se 4 sata, zatim se ocijede i preliju vrućim uljem i octom.

20. Pržene žabe

20 žabljih krakova
sol
limunov sok
1 jaje

4 dkg brašna
10 dkg mrvica
1/4 kg masti

Žablji kraci se operu, sole, poškrope limunovim sokom, umoče u brašno, jaje, mrvice i prže u vrućoj masti. Serviraju se sa salatom ili cumberland-umakom.

C. RAGOUT

Ragout je svečano jelo od umaka i raznih ostataka mesa, riba, rakova, divljači, jetre, teleće glave, bubrega, prsne žlijezde, gljiva, povrća, uz pridodatak začina i mirodija.

Ragout može biti samostalno jelo za večeru u dnevnoj prehrani, ili pojušno jelo u bogatom jestveniku, ili uvodno za večeru. Ragout se servira u posebnoj posudi zvanoj »timbale«, ili u školjkama, ili se njime garniraju jela **od mesa i riba.**

1. Ragout od teleće glave

umak od gljiva
teleća glava
1 cvjetača
1/2 kg šparge
sol, papar

6 dkg mrkvice
sok od limuna
1 žumance
3 žlice vrhnja

Teleća se glava kuha u slanoj vodi zajedno s povrćem. Kad je meso mekano, izreže se na komadiće i stavi u umak. Cvjetača se razdijeli u male cvjetiće, šparge se izrežu u komadiće, a mrkvica na kockice, pa se i povrće stavi u umak. Umak se soli i papri, umuti se žumance i vrhnje i pusti zakuhati.

2. Ragout od teletine

S v i j e t a o u m a k :

10 dkg masti
8 dkg brašna
juha od teletine
sol, papar

3/4 kg teletine od prsa
ili lopatice
8 dkg mrkvice
6 dkg peršina

6 dkg celera
limunov sok
10 dkg pečurki
30 dkg cvjetače

3 dkg luka
voda
sol, cijeli papar
2 žumanca

Teletina se stavi zajedno s očišćenim zelenjem kuhati u hladnu vodu. U međuvremenu se napravi svijetao umak, nalije juhom od teletine, dodaju se priređene pečurke i cvjetača i pusti se kuhati. Meso se odijeli od kosti, izreže na kockice i stavi u gotov umak. Umute se žumanci ili se ukuhaju žličnjaci. Na koncu se doda malo limunova soka ili worchester-umaka.

3. Ragout od pečenog mesa

Za taj se ragout upotrijebe ostaci pečene teletine: meso se ukloni od kosti i izreže na male komadiće. Za to vrijeme napravi se bilo koji svijetli umak, te se u nj izmiješaju komadići pečenog mesa. Uz ovaj ragout mogu se servirati kolačići od lisnatog tijesta, makaroni, krustade od riže, začinjena cvjetača, prženi žličnjaci od krumpira i slično.

4. Ragout od prsne žlijezde

3/4 kg prsne žlijezde
6 dkg mrkve
6 dkg peršina
3 dkg celera
slana voda
4 dkg maslaca
sal, papar

Umak:
8 dkg maslaca
6 dkg brašna
10 dkg pečurki
2 dkg jelen-gljive
sok od limuna
2 žumanca
3 dkg parmezana

Žlijezda se blanšira i stavi kuhati u slanu vodu s očišćenim izrezanim zelenjem. Kad je mekana, izreže se na kockice kao i zelenje.

U međuvremenu se napravi zafrig za svijetli umak, dodaju se priređene gljive, ribani parmezan, umute se žumanci, doda se sol, papar i limunov sok. Kuhana izrezana žlijezda malo se prepeče na 4 dkg maslaca i stavi u gotov umak.

5. Ragout od kunića

1 kunić
10 dkg slanine
5 dkg masti

1/2 kg graška
1/2 kg šparge
umak od maslaca

Meso se kunića nabode i peče. Očišćeni grašak i šparge kuhaju se u slanoj vodi. Šparge se izrežu na male komadiće. Napravi se umak od maslaca, pa se u nj sve izmiješa.

6. Ragout od kokoši

1 kokoš
8 dkg mrkvice
6 dkg peršina

3 dkg celera
3 dkg luka
cijeli papar
slana voda

Umak:

10 dkg maslaca
8 dkg brašna
2 žumanca
3 žlice slatkog vrhnja
sol, papar
juha od kokoši
12 dkg pečurki

Očišćena kokoš kuha se s očišćenim, izrezanim zelenjem dok ne postane mekana. Napravi se svijetao zafrig koji se dolije juhom od kokoši i dobro prokuha. Žumanci se izmiješaju sa slatkim vrhnjem i ukuhaju. Umak se papri, dodaju se pirjane pečurke pa se kuha. U umak se mogu dodati različiti žličnjaci, okruglice ili ploškice, a na kraju se stavi izrezano meso kokoši koje se odijeli od kosti.

7. Ragout od janjetine

1 kg janjetine
8 dkg masti
6 dkg brašna
3 dkg luka
4 dkg pekmeza od rajčice
1 dkg zelenog peršina
govedska juha

Pečena janjetina odijeli se od kosti i izreže u male kockice. Napravi se tamni zafrig na kojem se popprži sitno kosani luk, dolije hladnom vodom, zatim govedskom juhom, i metne kuhati. Poslije se doda pekmez od rajčica i sitno kosani zeleni peršin, pa se sve dalje kuha. U umak se doda izrezana janjetina.

8. Ragout od suhog jezika

bechamel-umak
30 dkg suhog jezika
20 dkg šunke
12 dkg pečurki

Kuhani suhi jezik i šunka izrežu se na kockice. Pečurke se pirjaju, pa kad je sve priređeno, izmiješa se s gotovim bechamel-umakom.

9. Ragout od zeca ili srnetine

5 dkg masti
$^3/_4$ kg divljači
govedska juha
6 dkg luka
8 dkg mrkvice
4 dkg celera
4 dkg peršina
1 dkg šećera
6 dkg brašna
1 dl crnog vina
1 dl vrhnja
sok od limuna
1 žlica madeire
sol, papar

Na mast se stavi šećer, pa kad zažuti, doda se očišćeno izrezano meso i pirja uz dolijevanje juhe dok ne postane mekano. Zatim se izvadi, zelenje se pobrašni, a kad brašno dobro zažuti, nalije se govedskom juhom i stavi kuhati. Tada se umak pasira, doda mu se crno vino, madeira, vrhnje i limunov sok, pa se dalje kuha. Na kraju se stavi meso. Tom se ragoutu može dodati pridodatak po volji.

10. Ragout od divlje peradi

2 komada (par) divlje peradi
10 dkg slanine
6 dkg masti
6 dkg mrkvice
3 dkg luka
3 dkg celera
6 dkg maslaca
4 dkg brašna
1 žlica brusnica
3 žlice vrhnja
sok od limuna
10 dkg pečurki
10 dkg guščjih jetara
3 dkg masti

Perad se očisti, dobro opere, soli papri, obloži tankim ploškama slanine i zaveže. Na masti se pirja izrezani luk i zelenje zajedno s priređenom peradi i pirja dok ne postane mekano. Tada se napravi umak tako da se na tamni zafrig doda pasirano zelenje, brusnice, vrhnje, pečene pečurke i pečena izrezana guščja jetra. Kad je umak kuhan, doda se od kosti očišćeno meso koje se izreže u male kockice. Uz taj ragout mogu se servirati kolačići od lisnatog tijesta.

11. Ragout od bifsteka

$^1/_2$ kg pisane pečenke
6 dkg masti
4 dkg brašna
15 dkg luka
15 dkg mrkvice
1 dl vina (madeire)
limunov sok i korica
čista juha

Pisana se pečenka očisti, izreže u bifsteke i naglo ispeče. Na istoj masti napravi se tamni zafrig. Krepki umak napravi se tako da se na zafrig doda sitno kosani luk, na kockice izrezana kuhana mrkvica, madeira, limunov sok i sitno kosana limunova korica. To se zalije čistom govedskom juhom i dobro kuha. U umak se dodaju na kockice izrezani bifsteki.

12. Ragout od raka

15 rakova
2 dkg zelenog peršina
slana voda
$^1/_2$ kg teleće prsne žlijezde
1 jelen-gljiva
3 dkg maslaca

Umak:

8 dkg maslaca od raka
6 dkg brašna
juha od žlijezda
1 žlica konjaka
10 dkg pečurki
1 žumance
2 žlice slatkog vrhnja

Rakovi se očiste i kuhaju u slanoj vodi sa zelenim peršinom. Napravi se maslac od raka, na kojem se popprži brašno u svijetao zafrig, dolije se vodom od rakova i kuha. U međuvremenu se žlijezda očisti, mekano kuha, prepeče na maslacu i izreže u kockice. U umak se dodaju priređene gljive, konjak, ukuha se žumance i vrhnje i dobro kuha. U gotov umak stave se izrezani repići rakova i prepečena žlijezda.

13. Ragout od riba

$1^1/_2$ kg smuđa ili šarana
8 dkg maslaca od raka

Umak:

6 dkg brašna

25 dkg šparge	voda od šparge i brašna
25 dkg graška	15 dkg smrčka
15 žabljih krakova	malo oraška
slana voda, limun	1 žumance

Smuđ ili šaran ispeče se na maslacu, ohladi, očisti od kosti i izreže na komadiće. Na istom se maslacu sa 6 dkg brašna napravi svijetao zafrig i dolije vodom u kojoj se kuhala očišćena šparga i grašak. U umak se dodaju priređene gljive i malo oraška, razmuti se žumance i pusti kuhati. Žablji se kraci nakapaju limunom i prokuhaju u slanoj vodi. Očiste se od kosti, izrežu u komadiće, pa zajedno s ribom dodaju u umak.

14. Mesni ragout u školjkama

1/2 kg teletine	3 dkg maslaca
15 dkg možđana	1 dkg brašna
3 dkg masti	10 dkg graška
6 dkg luka	10 dkg mrkvica
3 dkg parmezana	3 dkg vrganja
3 žumanca	1/2 dl vrhnja

Teletina se opere, koše i stavi na mast na kojoj je popržen sitno kosani luk. Od maslaca i brašna napravi se tanak zafrig na koji se stave izrezani očišćeni možđani. Kad se propirjaju, izmiješaju se s kuhanim graškom, na kockice izrezanom kuhanom mrkvicom i kuhanim vrganjima. Smjesa se doda pirjanoj teletini. Kad je sve dobro izmiješano, začini se razmućenim žumancima i vrhnjem, složi u školjke, pospe ribanim parmezanom i stavi u pećnicu da se dobro ugrije.

15. Ragout za garniranje međujela

Za ove ragoute mogu se upotrijebiti tamni i svijetli umaci koji se izmiješaju s različitim namirnicama:

1. Holandski umak izmiješa se s komadićima pečene ribe, žabljim kracima, repićima rakova, oštrigama i jelen-gljivom. Sve namirnice moraju se prirediti kako je opisano kod ragouta. Tim se ragoutom garniraju jela od riba.

2. Madeira-umak izmiješa se s komadićima mesa pečenoga goluba, komadićima kuhanog jezika, na komadiće izrezanim kiselim krastavcima i kuhanim izrezanim kestenima. Tim se regoutom garnira pisana pečenka.

3. Umak od limuna izmiješa se s pečenim jetricama od peradi, kuhanim repićima od rakova, kuhanim izrezanim cvjetićima od cvjetače i pirjanom na kockice izrezanom mrkvicom. Tim se ragoutom može garnirati kuhani jastog.

4. Krepki umak, u koji se doda crnog vina, izmiješa se sa samljevenim pečenim mesom divljači, doda se kuhanih na kratko rezanih makarona, pečurki i nešto izrezanog kuhanog suhog jezika. Tim ragoutom garnira se pečena zečevina ili srnetina s kratkim umakom.

Varenci mogu biti i toplo međujelo.

1. Varenac od vrhnja

5 žumanaca	8 dkg maslaca
7 dkg brašna	5 dkg mrvica
4 dl vrhnja	2 dkg parmezana
5 bjelanaca (snijeg)	sol

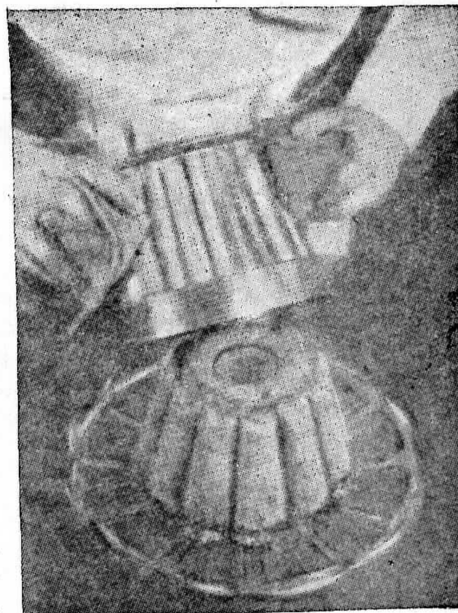
Izmiješaju se žumanci, brašno i vrhnje. Smjesa se soli, doda joj se snijeg, lagano se izmiješa i metne u namazani i posipani oblik koji se stavi u vodenu kupelj i kuha. U zdjeli se prelije vrućim maslacem na kojem su ispržene mrvice. Posipa se parmezanom.

Uz taj varenac može se servirati pirjano povrće (mahune, grašak, mrkvica), a garnira se kosanom šunkom.

2. Varenac od cvjetače I

1 cvjetača
10 dkg maslaca
5 žumanaca
15 dkg šunke
6 dkg mrvica
snijeg od bjelanaca

Cvjetača se očisti i kuha u slanoj vodi. Kad se ohladi, razreže se na cvjetiće. Maslac i žumanci se miješaju dok smjesa ne postane pjenasta, doda se kosana šunka, mrvice i snijeg od 5 bjelanaca. Varenac se soli i papri pa se dodaju cvjetići. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik. Kuha se 1 sat u vodenoj kupelji. Kad je varenac kuhan, istrese u zdjelu i garnira raznim pirjanim povrćem.



Vađenje varenca iz oblika

3. Varenac od cvjetače II

snijeg od bjelanaca	1 cvjetača
7 dkg maslaca	3 dkg masti
5 žumanaca	2 dkg luka
1/4 l kiselog vrhnja	teleći možđani
10 dkg mrvica	

Cvjetača se očisti i stavi kuhati u vruću vodu. Na masti se popprži luk i očišćeni možđani. U međuvremenu se miješaju maslac i žumanci, pa kad smjesa postane pjenasta, doda se kiselo vrhnje, mrvice, možđani

i na sitne cvjetiće razdijeljena cvjetača. Sve se izmiješa sa čvrstim snijegom, stavi u namazani i posipani oblik za varenac i kuha u pari jedan sat.

4. Varenac od šparge

1/2 kg šparge	3 žlice vrhnja
4 žumanca	snijeg od bjelanaca
10 dkg maslaca	6 dkg maslaca
15 dkg šunke	3 dkg mrvica
6 dkg brašna	

Šparga se očisti i kuha u slanoj vodi. Kad je kuhana izreže se u 4 cm dugačke komadiće. Maslac se miješa sa žumancima dok smjesa ne postane pjenasta, doda se brašno, kosana šunka, šparga, kiselo vrhnje i snijeg. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik i kuha u vodenoj kupelji dva sata. Ovaj varenac garnira se kuhanom špargom i prelije maslacem na kojem su ispržene mrvice.

5. Varenac od gljiva

1/4 kg vrganja	1 dl vrhnja
5 dkg maslaca	5 dkg brašna
1 dkg luka	snijeg od bjelanaca
2 dkg peršina	5 dkg maslaca
6 dkg maslaca	3 dkg mrvica
5 žumanaca	

Vrganji se očiste, izrežu i pirjaju na maslacu na kojemu je pirjan sitno kosani luk i zeleni peršin. Maslac se miješa sa žumancima dok smjesa ne postane pjenasta, doda se vrhnje i brašno i napokon snijeg. U tu smjesu umiješaju se pirjani i ohlađeni vrganji, soli se i papri i stavi kuhati u namazani i posipani oblik. Kuha se 1 sat. Zatim se istrese u zdjelu i prelije maslacem na kojem su pržene mrvice.

6. Varenac od špinata

5 dkg maslaca	3 žlice kiselog vrhnja
3 žumanca	3 bjelanca (snijeg)
1/4 kg sirova špinata	3 dkg mrvica
zeleni peršin	sol, papar
1 žemička	10 dkg kosane šunke
mlijeko	

Maslac i žumanci se miješaju. Doda se očišćeni, kuhani, pasirani špinat, u mlijeko namočena pasirana žemička, malo sitno kosanog peršina, kiselo vrhnje i snijeg. Smjesa se soli i papri, stavi u namazani i posipani oblik od varenca kuha 1 sat u pari.

7. Varenac od povrća I

15 dkg korabice	15 dkg graška
15 dkg mrkvice	15 dkg kelja
15 dkg cvjetače	
10 dkg maslaca	8 dkg mrvica
6 žumanaca	snijeg od bjelanaca

Povrće se izreže na kockice i svako posebno kuha, ocijedi i ohladi. Maslac i žumance se miješa dok smjesa ne postane pjenasta, onda se umiješa ohlađeno povrće, mrvice i snijeg. Ta se smjesa stavi u namazani i posipani oblik i kuha 3/4 sata u pari.

8. Varenac od povrća II

15 dkg špinata	10 dkg pečenog pileta
15 dkg mrkve	jetra od pileta
15 dkg korabice	10 dkg maslaca
15 dkg graška	3 žlice brašna
15 dkg vrganja	1/4 l mlijeka
parmezan	4 žumanca
10 dkg šunke	snijeg od bjelanaca
10 dkg pečene teletine	

Povrće se izreže na kocke i pirja na masti. Meso se sitno koše. U mlijeko se stavi maslac i ukuha u brašno. Kad je kuhano, ohladi se. U tu se smjesu umiješaju žumanci, doda se povrće, meso i snijeg. Stavi se u namazani i posipani oblik i kuha 1 sat u pari. Servira se s parmezanom i umakom od vrganja.

9. Varenac od suhog povrća

10 dkg suhog povrća	6 dkg maslaca
3 dkg masti	5 žumanaca
12 dkg brašna	orašak
2 dl juhe	snijeg od bjelanaca, parmezan

Suho se povrće namoči; kuha se u slanoj vodi, a onda pirja na masti. U brašno se umiješa juha, pa se i to ukuha u juhu. Kad se ohladi, dodaju se žumanci i sve se dobro miješa. U tu se smjesu stavi snijeg, tučeni orašak, mrvice i pirjano povrće. Sve se lagano izmiješa, soli i papri, stavi u namazani i posipani oblik i kuha 1 sat u vodenoj kupelji. Kad je kuhano, stavi se u zdjelu, posipa parmezanom i prelije bechamel-umakom.

10. Varenac od makarona

6 dkg maslaca	8 dkg parmezana
3 dkg brašna	snijeg od bjelanaca
2 dkg luka	20 dkg makarona
1/4 l kiselog vrhnja	15 dkg šunke
3 žumanca	

Maslac, brašno, sitno kosani luk i vrhnje izmiješaju se, zakuhaju i ohlade. Makaroni se skuhaju i izrežu u male komadiće. Šunka se skoše,

a parmezan izriba. U ohlađenu smjesu umiješaju se žumanci, parmezan i doda se snijeg. U namazani i posipani oblik stavi se najprije malo smjese, na to malo makarona, na njih malo šunke itd., dok se sve ne potroši. Odozgo mora biti smjesa. Oblik se zatvori i varenac kuha 1 sat u pari.

11. Varenac od mesa

6 dkg maslaca
5 žumanaca
2 žemičke
sol, papar
1/2 dl vrhnja
2 dkg masti
2 dkg luka
zeleni peršin
20 dkg pečenog mesa
snijeg od bjelanaca

Meso može biti teleće, od peradi ili od mlade svinjetine, pa se taj varenac pravi najviše onda kad ima ostataka od pečenog mesa. Žemičke se namoče, pasiraju i dodaju u izmiješani maslac i žumance. Meso se sitno koše i propirja na masti na kojoj se pirjao sitno kosani luk i zeleni peršin. Mesu se doda vrhnje, a onda se sve izmiješa sa žemičkom. Smjesa se soli i papri, doda se snijeg i stavi kuhati u namazani oblik. Kuha se 1 sat, a servira s pirjanim zelenjem, salatom ili nekim umakom.

12. Varenac od možđana

1/2 telećeg mozga
2 dkg masti
1 dkg luka
2 dkg peršina
sol, papar
6 dkg maslaca
5 žumanaca
2 žemičke
10 dkg graška
snijeg od bjelanaca

Taj se varenac priređuje posve jednako kao i varenac od mesa, samo se u njega umiješa još kuhanog graška.

13. Varenac od riže

1 dkg masti
5 dkg vrganja
2 dkg masti
1 dkg luka
15 dkg možđana
3 jaja
3 dkg masti
1 dkg luka
25 dkg riže
2 safalade
sol, papar
2 dkg parmezana

Riža se na masti mekano pirja. Oblik za varenac dobro se namaže mašću i obloži rižom, a malo se riže ostavi jer ćemo je metnuti odozgo.

Posebno se pirjaju vrganji na masti i luku, a posebno možđani u koje se dodaju i 3 jaja. U rižom obloženi oblik slaže se jedan red vrganja, jedan red možđana, jedan red oguljenih na ploške izrezanih safalada. Tako se slaže dok se sve potroši, a odozgo se pokrije rižom. Oblik od varenca zatvori se i stavi na četiri sata u vruću vodu. Varenac se izvadi i posipa parmezanom.

14. Varenac od riže sa šunkom

20 dkg riže
6 dkg maslaca
3 žumanca
2 dkg parmezana
3 bjelanca
20 dkg suhog mesa
mast i brašno za oblik
1 dkg parmezana za posipanje

Očišćena riža kuha se mekano u slanoj vodi. Za to se vrijeme miješaju maslac, žumanci i naribani parmezan, doda se na sitne kockice izrezano kuhano suho meso, ohlađena kuhana riža i na kraju snijeg od 3 bjelanca. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik od varenca i kuha se četiri sata u pari. Kad se izvadi, pospe se ribanim parmezanom.

Taj se varenac može preliti vrućim maslacem na kojem je isprženo malo mrvica.

15. Varenac od šunke I

60 dkg šunke
2 žemičke
mlijeko
1/4 l kiselog vrhnja
3 jaja

Žemičke se namoče u mlijeko, izažmu i pasiraju. Šunka se sitno koše. Cijela se jaja dobro razmute, pa se u njih doda šunka, žemičke i kiselo vrhnje. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik te kuha u pari jedan sat.

16. Varenac od šunke II

10 dkg maslaca
5 žumanaca
20 dkg pasiranog krumpira
20 dkg šunke
2 žlice kiselog vrhnja
snijeg od bjelanaca

Krumpir se kuha i pasira, a šunka se sitno skoše. Maslac se dobro izmiješa sa žumancima i u tu se smijesu doda krumpir, šunka, vrhnje i snijeg od bjelanaca. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik i kuha 3/4 sata. Varenac se garnira pirjanim graškom i mahunama.

17. Varenac od svježeg povrća

20 dkg zelja
20 dkg kelja
20 dkg korabice
20 dkg mrkve
20 dkg mahuna
20 dkg graška
6 dkg masti
1/4 kg teletine
2 dkg masti
2 dkg luka
2 žumanca
1/4 dl vrhnja

Zelje i kelj izrežu se na rezance i pirjaju na 2 dkg masti. Mrkvica i korabica izrežu se također u rezance i pirjaju na 2 dkg masti; mahune i grašak se očiste, mahune se izrežu i s graškom pirjaju također na 2 dkg masti. Teletina se koše i pirja na masti na kojoj je popržen luk. Mesu se dodaju vrhnje i žumanci. Sve se soli i papri. U namazani oblik slaže se zelenje i meso, oblik se zatvori, a varenac kuha 1/4 sata u vodenoj kupelji. Servira se s pirjanom rižom.

1. Bugarsko zelje

1 velika glavica zelja	2 jaja
16 dkg svinjetine	sol, papar
2 krumpira	slana voda
8 dkg šunke	5 dkg masti
4 žemičke	1/4 l vrhnja
1/4 l vrhnja	3 mala krastavca

Velika se glavica zelja (kupusa) popari i odrežu joj se 3—4 gornja lista. Glavica se izdube na onoj strani gdje je korijen, u šupljinu se stavi nadjev, otvor se zatvori otkinutim listovima, glavica se dobro zaveže i kuha 3/4 sata.

Zelje koje se izdubi sitno se koše i pirja na masti. Kad je pirjano, stavi se na nj kuhana glavica, polije vrhnjem i pusti da prekipi. Prije serviranja glavica se razreže.

Nadjev: svinjetina i šunka se košu. Krumpir se izreže u kockice i kuha. Kad je mekan, doda se u meso s pasiranom žemičkom, vrhnjem, jajima i kosanim krastavcima. Nadjev se soli i papri.

2. Punjene artičoke

5 artičoka	1 dl kiselog vrhnja
3 dkg masti	1 jaje
1/4 kg teletine	sol, papar
10 dkg riže	2 dkg mrvica

Artičoke se operu i odrežu im se držci, da svaka može stajati. U kipuću slanu vodu stavi se sok od 1 limuna i artičoke se kuhaju dok ne postanu mekane.

Žlicom se izvadi sredina svake artičoke, pa se ostave samo vanjski listovi. Sredina se napuni nadjevom, artičoke se preliju vrhnjem i stave još malo u pećnicu.

Prije serviranja poliju se maslacem na kojem je isprženo malo mrvica.

Nadjev: na mast se stavi kosana teletina, osoli, a opapri i pusti pirjati. Poslije se doda oprana riža, dolije malo vode i pirja dok ne postane mekana. Kad se nadjev ohladi, doda se 1 žumance i, ako je potrebno, 1 žlica vrhnja.

Uz punjenje artičoke može se servirati pirjani grašak.

3. Sarma od kelja

1 kg kelja	10 dkg vrganja
1/2 kg svinjetine	2 dkg masti
2 dkg luka	5 dkg rezanog luka
sol, papar, peršin	1 suha kobasica
4 dkg suhe slanine	1 dl kiselog vrhnja

Svinjetina se opere, skoše i izmiješa s pirjanim vrganjima. Meso se soli i papri pa mu se doda sitno kosanog zelenog peršina. Kelj se za to vrijeme popari vrelom vodom, u velike listove umota se malo mesa, napravi se oblik sarme i slabo se zaveže. U posudu se metne izrezana slanina, popрži se, doda se na ploške izrezana kobasica i sitno kosani luk. Kad luk bude žut, stave se na nj sarme i pokrivene pirjaju uz polagano dolijevanje vode. Kad su skoro mekane, preliju se vrhnjem i prekuhaju.

4. Pržena cvjetača u tijestu

2 cvjetače	1 žlica ulja
slana voda	25 dkg brašna
2 dkg maslaca	snijeg od bjelanaca
3 žumanca	1/4 kg masti
5 dl vina ili piva	

Cvjetača se očisti i kuha u slanoj vodi. Kad je kuhana, razdijeli se u cvjetiće i ohladi.

U međuvremenu se napravi tijesto od maslaca, jaja, brašna, vina i ulja i pusti stajati pola sata. Ohlađeni cvjetići umoče se u tijesto i prže u vrućoj masti.

5. Savijača od zelja

Tijesto za savijaču:	Nadjev:
25 dkg brašna	3/4 kg zelja
2 dkg masti ili žlica ulja	2 dkg šećera
voda, sol	8 dkg masti
	sol, papar
	3 dkg masti za mazanje

Zelje se sitno koše i stavi na vrúću mast na kojoj se zažutio šećer. Soli se, papri i mekano pirja uz polagano dolijevanje vode.

Nadjev se stavi na tanko razvučeno tijesto koje se poškropi mašću, savije se i stavi u namazanu tepsiju, namaže se mašću i peče.

6. Melancani s mesom

3 melancana	1/2 kg pečene teletine
8 dkg brašna	20 dkg luka
1 jaje	2 jajeta
10 dkg masti	2 dl vrhnja

Melancani se operu, izrežu na ploške, osole i puste da malo stoje. Zatim se umoče u brašno, pa u razmućeno jaje i prže se u vrućoj masti. Na preostaloj masti popрži se sitno kosani luk, na nj se stavi kosana pečena teletina i malo popirja. Soli se i papri. Sada se u zdjelu slaže red mesa i red melancana, dok se sve ne potroši. U vrhnju se razmute jaja, preliju se i sve u pećnici malo zapeče.

7. Rulada od špinata

5 bjelanaca (snijeg)
2 žemičke
$^1/_2$ dl mlijeka
3 dkg maslaca
$^1/_2$ kg špinata
5 žumanaca
10 dkg šunke
sol, mrvice

Žemičke se izrežu na ploške i preliju vrućim mlijekom. Špinat se opere, kuha i pasira. Zatim se žemičke izažmu i pasiraju. U dobro izmiješani maslac dodaju se žemičke, špinat i snijeg od 5 bjelanaca. Smjesa se soli i papri. Tepsija se namaže mašću i pospe mrvicama, pa se smjesa metne u nju peći. Kad je na pola pečena, na nju se stavi mekana kajgana od 5 žumanaca, pospe se sitno kosana šunka i rulada se savije. Ako je smjesa premekana, može se dodati malo mrvica, a ako je pregusta, malo mlijeka. Gotova rulada izreže se na ploške.

8. Nabujak od rezanaca s povrćem

30 dkg brašna
1 jaje
10 dkg mrkvice
10 dkg graška
10 dkg špinata
mala cvjetača
10 dkg maslaca
3 dkg mrvica

Od brašna i jaja umijese se rezanci. Mrkvica se izreže na rezance i stavi kuhati. Kad voda zavrije, stavi se kuhati grašak, a onda cvjetača i špinat. Kad je povrće gotovo kuhano, ukuhaju se u istu vodu rezanci, a kad je sve kuhano, ocijedi se. Polovica se maslaca dobro izmiješa u vatrostalnoj zdjeli, dodaju se rezanci i vrhnje, pa se sve opet dobro izmiješa. Na drugoj polovini maslaca poprže se mrvice. Smjesa se polije maslacem i mrvicama i stavi na 20 minuta u pećnicu. Prije serviranja pospe se ribanim parmezanom.

9. Pašteta od šunke

Prhko se tijesto umijesi od 25 dkg brašna, pa se polovinom tijesta obloži vatrostalna zdjela. $^1/_4$ kg šunke sitno kosemo i izmiješamo s jednom šalicom ribanog sira, $^1/_2$ šalice mlijeka, 4 cijela jaja, soli, paprom i malo (na vrhu noža) praška za dizanje tijesta. Smjesa se dobro izmiješa, stavi na tijesto i pokrije drugim dijelom razvaljanog tijesta. Odozgo se namaže jajetom i peče $^1/_4$ sata.

10. Burek

30 dkg brašna
3 dkg masti ili ulja
octena voda, sol
5 dkg masti
3 dkg masti
20 dkg luka
$^1/_2$ kg svinjetine
2 žumanca
sol, papar

Umijesi se tijesto za savijaču i pusti počivati. Meso se skoše i stavi na mast na kojoj je malo propirjan sitno kosani luk. Dodaju se žumanci, sol i papar. Tijesto se razvuče, posuši, poškropi i namaže nadjevom, a onda se savije, stavi u namazanu tepsiju, odozgo namaže i peče. Kad je pečeno, izreže se na komade i servira sa zelenom salatom.

11. Pita od mesa

$^1/_2$ kg brašna
4 dkg masti ili ulja
octena voda, sol
8 dkg masti
5 dkg masti
5 dkg luka
2 dkg peršina
1 kg teletine
2 jaja
1 dl vrhnja
sol, papar

Najprije se umijesi tijesto za savijaču. Teletina se soli i stavi peći. Kad je pečena, koše se i stavi na mast na kojoj se pržio sitno kosani luk i peršin. Doda se vrhnje i 2 cijela jaja. Sve se dobro izmiješa, soli i papri. Tijesto se umijesi u 4 hljepčića. Svaki se hljepčić tanko razvalja, posuši, poškropi i presloži u veličini tepsije. Tepsija se namaže, na dno se stavi 2 komada tijesta, na to dođe nadjev, a druga dva komada tijesta stave se odozgo. Pita se namaže jajetom i stavi peći. Kad je pečena, izreže se.

12. Rulada s mesom

$^3/_4$ kg pečene teletine
3 dkg masti
6 dkg luka
vrhnje, papar
14 dkg maslaca
4 jaja
10 dkg brašna

Za ruladu se upotrijebi pečena teletina ili ostaci bilo kakvog pečenog mesa. Meso se sitno koše i propirja na malo masti sa sitno kosanim lukom. Kad je pirjano, doda se malo vrhnja i papra.

U međuvremenu se miješa maslac sa žumancima, doda se brašno i snijeg. Tijesto se malo soli, stavi na namazani papir u nisku tepsiju i peče. Smjesa u tepsiji smije biti visoka samo 1 cm. Kad je pečena, okrene se na dasku, skine se papir, pirjana teletina se namaže i brzo savije. Ohlađena rulada izreže se na kocke.

Rulada se može servirati uz čaj ili kao međujelo s pirjanim povrćem ili nekim finim umakom.

13. Pečenje od kosanog mesa

$^1/_4$ kg svinjetine
$^1/_4$ kg govedine
sol, papar
2 žemičke
$^1/_2$ dl vode
5 dkg slanine
1 jaje
1 dkg luka
$^1/_2$ dkg masti
2 dkg brašna
5 dkg masti
1 dl vrhnja

Meso se samelje, soli, papri, izmiješa s namočenim pasiranim žemičkama, doda se na male kocke rezana slanina, na masti pirjan sitno kosani luk, jaje i voda. S malo brašna napravi se oblik valjka, metne u tepsiju, polije vrućom masti i peče. Kad je pečeno, polije se vrhnjem i pusti prekipjeti.

14. Savijača od šunke

30 dkg brašna	$^1/_2$ kg šunke
3 dkg masti ili ulja	3 dkg maslaca
voda, sol, papar	4 bjelanca
5 dkg masti za mazanje	3 dkg parmezana

Zamijesi se tijesto za savijaču i pusti počivati, a za to se vrijeme napravi nadjev. Šunka se sitno koše, umiješa u izmiješani maslac, doda se snijeg i lagano promiješa.

Tijesto se razvuče posve tanko, pusti se malo sušiti, poškropi mašću, namaže nadjevom i savije. Okrajci tijesta moraju se obrezati. Savijača se peče u namazanoj tepsiji. Kad je pečena, izreže se u komade, složi u zdjelu, posipa ribanim parmezanom i servira sa zelenom salatom ili cumberland-umakom.

15. Kunić u umaku

1 kunić	2 dl vrhnja
10 dkg slanine	2 dkg brašna
5 dkg masti	voda, sok od limuna

Od očišćenog kunića uzmu se hrbat i stražnje noge, soli se i papri, nabode slaninom i metne peći na vruću mast. Kad je pečen, zažuti se na masti brašno i dolije vodom. Doda se malo limunovog soka, prelije vrhnjem i prokuha u pećnici.

16. Paprikaš od kunića

6 dkg masti	1 kunić
20 dkg luka	crvena paprika
sol	2 dl kiselog vrhnja
2 dkg brašna	

Na masti se isprži na ploške rezani luk. Kad je žut, doda se crvene paprike i na veće kocke izrezano meso kunića. Najprije se pirja u vlastitom soku, poslije se na masti zažuti brašno, dolije vodom i još pirja. Kad je mekano, doda se vrhnje i pusti da prekipi.

17. Paprikaš od golubova

Paprikaš od golubova priređuje se na isti način kao i paprikaš od peradi, samo se sitno kosani luk popрži na malo slanine, a zatim se dodaju očišćeni, na četiri dijela izrezani golubovi. Kad su gotovo pirjani, pobrašni se, popрži, dolije vodom i pirja. Soli se i papri.

18. Pirjani golubovi s graškom

9 golubova	$^1/_4$ kg očišćenog graška
15 dkg slanine	1 dl kiselog vrhnja
10 dkg luka	

Očišćeni i izrezani golubovi osole se i stave na kosanu slaninu na kojoj je pirjan sitno kosani luk. Doda se malo crvene paprike i očišćeni

grašak koji se uz polagano dolijevanje mekano pirja. Kad je sve mekano, doda se kiselo vrhnje i pusti da prekipi.

19. Pita od šunke

3 dl mlijeka	40 dkg šunke
5 dkg maslaca	vrhnje
10 dkg brašna	6 bjelanaca (snijeg)
6 žumanaca	parmezan

U mlijeko se stavi maslac i ukuha u brašno. Kad je smjesa kuhana i hladna, umiješaju se žumanci i doda snijeg od šest bjelanaca. Polovina smjese stavi se u dobro namazanu tepsiju, zatim se odozgo posipa sitno kosana šunka izmiješana s vrhnjem. Na šunku se stavi drugi dio smjese i stavi peći u pećnicu. Kad je smjesa pečena, pospe se ribanim parmezanom i izreže na ploške.

20. Kroketi od šunke

2 žemičke	1 jaje
$^1/_8$ l mlijeka	3 dkg brašna
2 dkg maslaca	10 dkg mrvica
1 dkg brašna	20 dkg masti
$^1/_4$ kg suhog mesa	sol
papar	1 jaje

U mlijeko se metnu razmočene žemičke i kuhaju s maslacem i brašnom da bude gusta kaša. Kad se kaša ohladi, doda se 1 jaje, kosano suho meso i malo papra. Od te se smjese prave kroketi, umoče se u brašno, jaje i mrvice, pa se peku na vrućoj masti. Servira se sa cumberland-umakom.

21. Možđani u školjkama

2 teleća mozga	4 jaja
4 dkg masti	4 slane sardelice
5 dkg luka	zeleni peršin
parmezan	

Mozak se očisti, koše i pirja na masti na kojoj je popržen sitno kosani luk. Zatim se umiješa kosani zeleni peršin. Možđani se razdijele u 10 školjki. Jaja se dobro istuku, pa se žlicom stave u svaku školjku. Sardele se sitno košu i razdijele po školjkama. Odozgo se posipa parmezan, a školjke se stave u pećnicu dok se jaja ne stisnu.

Za ukras se stavi malo peršina.

22. Nabujak od palačinka

Pileći paprikaš:	Palačinke:
1 veliko pile	12 dkg brašna
6 dkg masti	1 jaje
30 dkg luka	$^1/_4$ l mlijeka
crvena paprika	6 dkg masti
brašno, vrhnje	sol

Priredi se paprikaš od pileta i ispeku palačinke. Dvije najljepše palačinke ostave se čitave, a ostale se izrežu na rezance. Pile se izvadi, očisti od kosti i meso se sitno koše. Kosano meso izmiješa se s izrezanim palačinkama i s malo umaka od paprikaša. Šerpenja se namaže maslacem ili mašću, na nju se stavi jedna palačinka, a na nju kosano meso. Smjesa se pokrije drugom palačinkom, polije sa četiri žlice soka i peče u pećnici 30 minuta. Kad je pečena, zdjela se poklopi na šerpenju i naglo okrene da nabujak izađe iz šerpenje neoštećen. Odozgo se stavi malo umaka i tako servira. Preostali umak od paprikaša servira se posebno.

23. Slana torta od palačinka

1/2 l mlijeka	2 dl vrhnja
25 dkg brašna	2 žumanca
2 jaja	1/2 kg suhog mesa
sol	vlasac
5 dkg maslaca	

Najprije se ispeku palačinke; vatrostalna zdjela namaže se maslacem, pa se u nju slažu. Na svaku palačinku namaže se sitno kosano meso koje se malo popapri i ovlaži kiselim vrhnjem, a onda se stavi peći u pećnicu. Torta se posipa sitno kosanim vlascem i servira sa složenom salatom.

24. Topla nadjevena jaja

6 jaja	3 sardelice
1 žemička	sol, papar
4 dkg maslaca	3 dkg maslaca
1 cijelo jaje	3 dkg mrvica
1 žumance	2 dl kiselog vrhnja

Jaja se tvrdo kuhaju i izrežu po duljini. Žumanci se zdrobe i izmiješaju s namočenom pasiranom žemičkom. U međuvremenu se maslac miješa s cijelim jajetom i jednim žumancem, dodaju se pasirana jaja, žemička i kosane sardelice. Sve se soli i papri, pa se time napune jaja.

Na maslacu se isprže mrvice koje se stave na svako jaje. U preostali nadjev ulije se vrhnje, pa se jaja tim poliju i stave u pećnicu. Serviraju se s pirjanom rižom, od koje se može napraviti podložak.

25. Punjena pržena jaja

6 jaja	sol, papar
možđani	hostije
2 dkg luka	1 jaje
1 dkg peršina	15 dkg mrvica
15 dkg šunke	1/4 kg masti

Jaja se tvrdo kuhaju, kapice se odrežu a žumanci se oprezno izvade. Možđani se očiste, košu i pirjaju na masti na kojoj je ispržen kosani luk i peršin. U pirjane možđane stave se kosana šunka i kosani žumanci, a onda se umotaju u hostiju koja je umočena u bjelance. Jaja se uvaljaju u mrvice i prže u vrućoj masti.

26. Uštipci od šunke

30 dkg pasiranog krumpira	2 dkg pjenice
10 dkg maslaca	4 žumanca
30 dkg brašna	mlijeko, sol

Nadjev:

1 teleći mozak	1 jaje
15 dkg šunke	mast, luk

Krumpir se kuha, pasira i odvagne. Brašno se prosije pa se u nj stave žumanci, otopljeni maslac, u mlijeku razmućena pjenica, krumpir i malo soli. Dobro se izmijesi i pusti počivati.

Za to se vrijeme na malo masti popprži sitno kosani luk, na kojem se prže očišćeni kosani možđani. U možđane se doda kosana šunka i jedno jaje. Sve se dobro izmiješa i papri.

Tijesto se razvalja, pa se izrežu uštipci koji se nadjenu možđanima. Kod izrade uštipaka postupa se kao i kod izrade pokladnica. Uštipci se prže u vrućoj masti i dok su još vrući, pospu se ribanim parmezanom.

27. Krustade od riže

30 dkg riže	1 jaje
3 dkg masti	10 dkg mrvica
sol, luk	20 dkg masti
voda	4 jaja
5 dkg brašna	vlasac

Riža se na masti mekano pirja s komadićem luka. Kad je mekana, istrese se na dasku posipanu brašnom, razvalja se 2 cm visoko, izrežu se okrugle pogačice, namoče u jaja i mrvice i prže u vrućoj masti. Na svaku pogačicu stavi se malo kajgane i pospe sitno rezanim vlascem. Servira se sa zelenom salatom.

28. Pržene gljive

Najprije se napravi tijesto za palačinke, samo gušće. U posudu od 1/2 l stavi se 1/4 kg otopljene masti i ugrije. Kalup kojim se prave gljive od tijesta moči se u vruću mast, zatim u tijesto i brzo opet u vruću mast da se ispeče tijesto koje je prionulo uza nj. Kad je pečeno, odijeli se polako od kalupa. Ovako dobivene gljive mogu se puniti pirjanim vrganjima.

III. GLAVNO JELO

Glavno se jelo servira poslije ribe ili poslije pojušnog jela kod obilnog objeda za svečane zgode. To je obično jelo od mesa priređeno u velikom komadu (pečeno, pirjano ili kuhano) s umakom i garnirano sa dva pridodatka, od divljači ili divlje peradi (fazan sa crvenim zeljem i pirja-

nom rižom). Ako nema mnogo vrsta jela, može glavno jelo biti i pečenka koja se servira sa salatama.

Mnoga jela od mesa koja pripadaju dnevnoj prehrani mogu biti glavno jelo kod svečanog objeda (meso u umacima i pečenke). Zbog toga ovdje navodim samo ona koja se jedu povremeno.

Od goveđeg mesa može se kao glavno jelo servirati: pisana pečenka priređena na različite načine, rostbif i goveđi jezik u maku. Garniraju se glaziranim povrćem, savijačom od zelja, pirjanom mrkvicom, kroketima, malim varencima, pečurkama, glavicama od šparge, okrugljicama, pirjanom rižom, kuglicama od krumpira, pečenim i prženim krumpirom, cvjetačom, makaronima, prženim gljivicama, košaricama od krumpira, pirjanim povrćem itd.

Od telećeg mesa može se servirati kao glavno jelo:

a) teleći but sa slaninom koji se garnira pirjanim mladim povrćem;

b) frankfurtska pečenka koja se garnira špagetima, rižom i »špeclima«.

Od svinjetine se kao glavno jelo servira pirjana savijena šunka koja se garnira pireom od graška i krumpira, te prženim okrugljicama od krumpira.

Od janjetine se može servirati janjetina u umaku garnirana s rizibizi, pirjanom mrkvicom i okrugljicama od žemičke.

Kod manje svečanih gozbi, ili ako se pozovu u goste prijatelji i znanci, može se kao glavno jelo servirati kuhana govedina garnirana raznim pridodacima ali se ne preporučuje više od tri pridodatka. Prema pridodacima bira se umak, pa će se za goste odabrati jedan od onih koji nisu svakidašnji. U posebnim slučajevima može se kao glavno jelo servirati prženo meso, kao što su bečki odresci, pržena janjetina i prženi pilići.

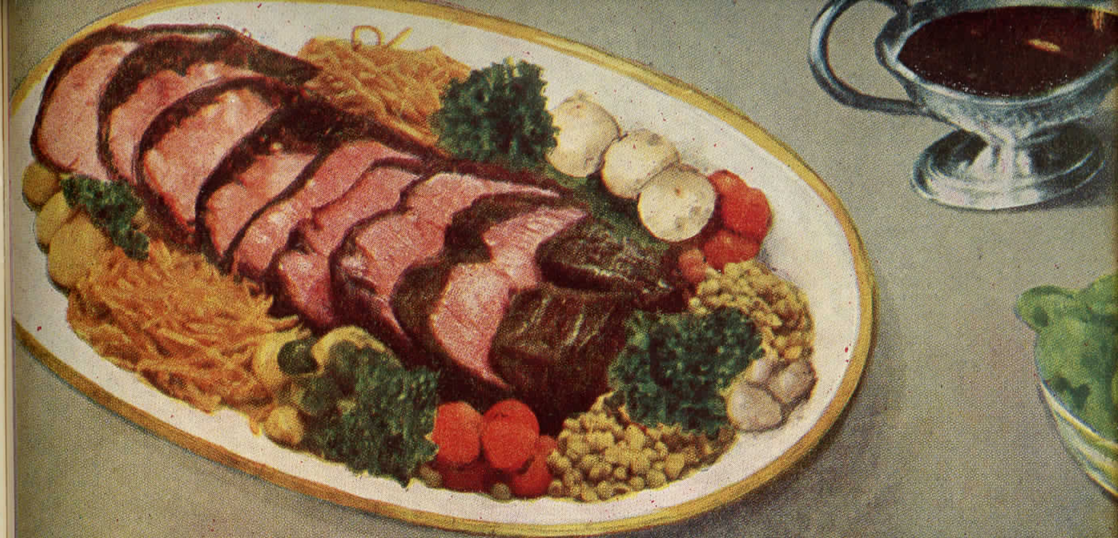
Uz ta se jela serviraju pikantni i slatki pridodaci, kao što su brusnice izmiješane s malo crnog vina (opolo), cumberland-umak, voće iz ruma, a najbolje odgovaraju višnje i kruške. Može se servirati i različito pirjano povrće koje se, kao i slatki pridodaci, serviraju u posebnoj zdjeli.

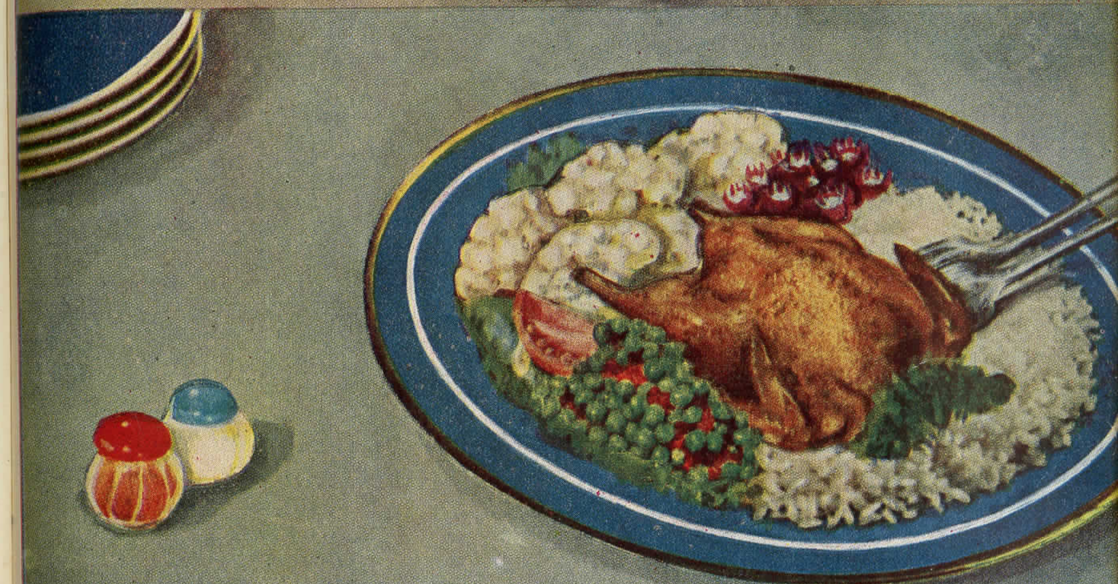
Kako se sva ta jela serviraju topla, garniranje se mora obaviti brzo da se jelo ne ohladi. Zdjele moraju biti dobro ugrijane, a ne smiju biti pretrpane, pa se od pridodataka stavlja uz meso samo toliko koliko je potrebno da ono bude ukusno garnirano. Ostali pridodaci serviraju se ukusno složeni u posebnoj zdjeli. Umak se također servira uvijek u posebnoj posudi, jer se meso ne smije njime preliti.

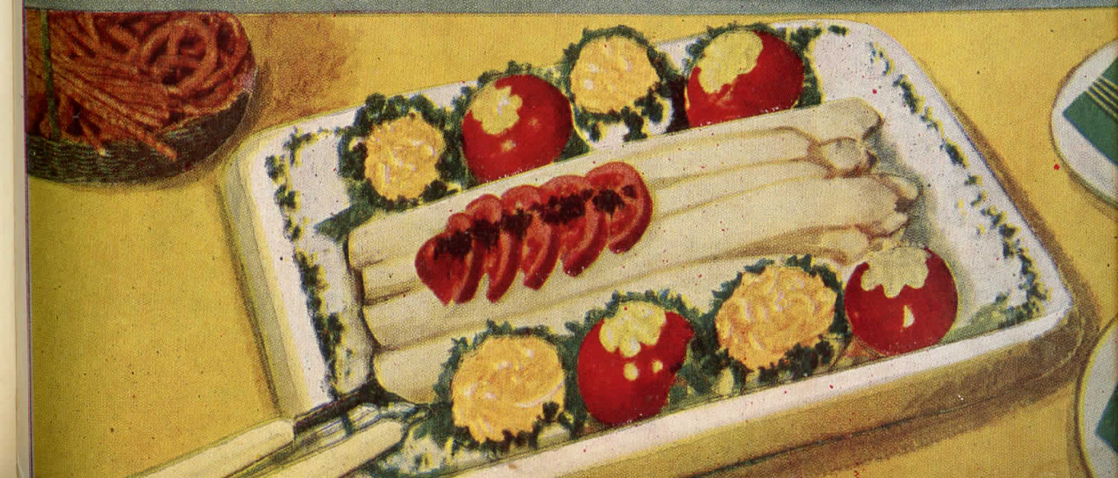
A. JELA OD MESA U UMAKU

1. Pirjana govedina s madeira umakom

3/4 kg govedine	5 dkg slanine
3 dkg masti	2 dkg brašna
10 dkg luka	voda
sol, papar	2 žlice madeire ili vina







GARNIRANA PISANA PEČENKA

GARNIRANO PEČENO PILE

← GARNIRANA ŠPARGA

Govedina se opere i malo tuče, nabode izrezanom slaninom, soli i papri te metne na mast na kojoj je ispržen kosani luk i preostala slanina. Poslije se posipa brašno i pusti da zažuti. Meso se dolijeva vodom i pirja dok ne bude mekano. Zatim se doda malo vode i madeire i pusti da prekipi.

2. Goveđi filet

Govedska pisana pečenka dobro se očisti od kožica i po duljini dva puta ureže. U zareze se stavi ova smjesa: 10 dkg suhog jezika, 2 žlice kapra, limunove korice i peršin. Svako se napose sitno koše i izmiješa zajedno s malo bouillona ili worchester-umaka. Zarezi se sašiju, pa se pisana pečenka stavi pirjati na luk. Nakon $^3/_4$ sata doda se 1 čaša crnog vina i pusti da prokuha. U umak se doda kiselog vrhnja, malo šećera i bouillona prema potrebi. Filet se reže na deblje komade i garnira prženim žličnjacima. Umak se servira posebno.

3. Krivi srneći hrbat

$^1/_4$ kg svinjetine	sol, papar
$^3/_4$ kg srnetine od lopatice	2 dkg brašna
$^1/_4$ kg govedine	6 dkg masti
1 jaje	5 dkg luka
$^1/_2$ dkg masti	5 dkg mrkve
1 dkg luka	lovorov list
5 dkg slanine	1 dl vrhnja
1 žemička	sok od limuna
1 dl vode	

Kosana govedina, svinjetina, srnetina, pasirane žemičke, na kocke rezana slanina, na masti pirjani sitno kosani luk, voda, 1 jaje, sol i papar izmiješaju se pa se oblikuje valjak koji se izradi s brašnom. Na masti se isprže na ploške rezani luk, mrkva i lovorov list, doda se meso i sa svih strana malo prepeče na masti. Zatim se dolijevá vodom i pirja. Kad je pirjano, umak se pasira, doda se vrhnje i limunov sok.

4. Pisana pečenka u slanini

$^3/_4$ kg pisane pečenke	zeleni pršen
15 dkg slanine	3 dkg mrvica
2 dkg masti	2 dl kiselog vrhnja

Pisana se pečenka očisti, soli i papri, umota u sasvim tanke ploške od slanine i zaveže. Mast se ugrije i na nju se stavi peći meso. Kad je na pola pečeno, ureže se poprijeko na 2 cm udaljenosti, a u zareze se stavi preostala sitno kosana slanina, izmiješana sa sitno kosanim lukom i zelenim peršinom koji se prije malo poprži na slanini. U tu smjesu se dodaju još mrvice i malo soli. Meso se zatim peče dalje uz polagano dolijevanje vode dok ne postane mekano. Na kraju se doda kiselog vrhnja, pusti da zakuha, konac se skine, meso se razreže na ploške i servira.

K tome se može servirati savijača od zelja.

5. *Pisana pečenka u lisnatom tijestu*

3/4 kg pisane pečenke	3 dkg masti
sol, papar	lisnato tijesto od 20 dkg maslaca
5 dkg slanine	

Pisana se pečenka očisti od kosti, loja i žila, nabode slaninom i stavi peći na mast u pećnicu. Nakon 15 minuta se izvadi, ohladi, umota u lisnato tijesto koje se tanko razvalja, ureže se nožem (da se tijesto kod rezanja mesa na komade ne bi lomilo), namaže jajetom i stavi peći u vruću pećnicu.

K tomu se servira špinat, zeleni grašak, pečeni krumpir itd.

6. *Punjena pisana pečenka*

3/4 kg pisane pečenke	5 dkg slanine
10 dkg makarona	5 dkg masti
1/4 kg suhog mesa ili šunke	3 dkg mrvica
60 dkg luka	1 dl kiselog vrhnja

Pisana se pečenka očisti od kosti i kožica, razreže po duljini i istuče u veliki odrezak. Makaroni i suho meso se kuhaju; zatim se makaroni i na pruje izrezano suho meso slože po duljini. Pisana se pečenka soli, papri, savije i zaveže. Koše se slanina, pa se na njoj isprži sitno kosani luk i doda pisana pečenka. Pomalo se dolijeva vodom i pirja da bude mekana. Posebno se na masti isprže mrvice i doliju vrhnjem. To se doda mesu da umak bude gušći. Prije serviranja uklone se konci.

7. *Pirjana govedina s jajima*

50 dkg govedine od buta	2 dkg brašna
3 tvrdo kuhana jaja	1 dl kiselog vrhnja
5 dkg masti	sol
15 dkg luka	papar
15 dkg mrkvice	paprika

Govedina se opere, istuče u veliki odrezak, soli i papri. Očišćena tvrdo kuhana jaja slože se jedno do drugoga na meso koje se savije i zaveže. Na masti se isprži na ploške izrezani luk i mrkva, doda se malo crvene paprike, zatim u brašno uvaljano meso pa se pirja najprije u vlastitom soku, a poslije uz dolijevanje vode dok ne postane mekano. Umak se pasira, ponovo nalije na meso, doda se vrhnje i pusti da prokuha. Konci se uklone, meso se izreže na ploške, složi u zdjelu i polije s malo umaka, a preostatak umaka stavi se u posebnu posudu. Mjesto govedine može se uzeti teletina od buta.

Uz to se servira restani krumpir, riža, kuhano ili prženo tijesto, valjušci od krumpira itd.

8. *Rostbif sa senfom*

3/4 kg rostbifa	sol, papar
5 dkg masti	2 dkg senfa
5 dkg slanine	2 dkg brašna
1 dl vina	1 dl vrhnja

Rostbif se ostavi u cijelom komadu, uklone se kosti i žile pa se nabode slaninom izrezanom na rezance. Soli se i papri, stavi na vruću mast i pokriveno pirja uz polagano dolijevanje vode i vina dok ne bude mekan. Kad je malo prepečen, namaže se senfom, a kad je posve mekan, doda se na mast malo brašna, pa kad brašno zažuti, dolijemo vode. U prokipjeli umak stavi se vrhnje, još se jednom pusti zavreti i polije po mesu koje smo izrezali na tanke popečke.

9. *Rostbif na talijanski način*

3/4 kg rostbifa	1 dkg rajcice
5 dkg slanine	1 dl ulja
zeleni peršin	češnjak

Rostbif se očisti od kosti, ostavi u komadu, dobro tuče, soli i papri te nabode slaninom izrezanom na rezance.

Na vruće ulje stavi se sitno kosani češnjak i zeleni peršin pa se malo popprži. Rajčice se očiste, raspolove i stave zajedno s mesom na ulje da se pirjaju.

Pirja se pokriveno najmanje dva sata, dok meso ne postane mekano i dok se rajčice ne upirjaju u kašu.

K tome se servira pirjana riža, makaroni ili žganci.

10. *Jezik u umaku*

1 jezik	3 dkg masti
1 mrkva	2 sardelice
2 peršina	3 dkg brašna
10 dkg slanine	2 suhe kobasice
8 dkg luka	1 dl vrhnja

Govedski jezik kuha se u slanoj vodi u koju se stavi zelenje, luk, lovorov list i papar. Kad je mekan, očisti se, nabode slaninom i sardelicama. Na masti se isprži kosani luk, doda se malo paprike i na to se stavi pripređeni jezik.

Za to se vrijeme napravi zafrig od 3 dkg masti i 3 dkg brašna, dolije vodom u kojoj se kuhao jezik, pa kad dobro prokuha, nalije se na jezik. Umiješaju se dvije izrezane suhe kobasice i puste kuhati. Na kraju se doda 1 dl kiselog vrhnja. Jezik se izreže na ploške, polije i servira s pireom od krumpira.

11. *Nadjeveni goveđi popečci*

3/4 kg govedine	15 dkg luka
1/4 kg teletine	2 dkg brašna
2 dkg masti	jaja
4 dkg luka	sol, papar
mrvice	kiselo vrhnje
5 dkg masti	

Goveđi se popečci istuku, sole i papre. Teletina se nekoliko puta protjera kroz stroj, soli i papri. Jaja se tvrdo kuhaju i ogule. Uzme se

toliko jaja koliko ima goveđih popečaka. Mljevena teletina stavi se na mast na kojoj se popržen sitno kosani luk i prepeče se. Doda se malo mrvica. Teletina se namaže na goveđe popečke, na nju se stavi jaje, zavije se i zaveže. Zavijeni popečci uvaljaju se u brašno, stave na mast na kojoj se pirjao na ploške rezani luk, pa se pirjaju uz dolijevanje vodom. Kad su mekani, doda se kiselo vrhnje i pusti prokuhati. Govedina se može istući i u jedan veliki odrezak koji se namaže teletinom, pa se u njega slože tvrdo kuhana jaja, savije se i stavi na mast. Kad je meso mekano, reže se na ploške.

12. Nadjevene pržolice

3/4 kg pržolice	5 dkg masti
sol, papar	1 dkg luka
5 dkg riže	sol
1/2 dkg masti	5 dkg mrkve
10 dkg suhog mesa (kuhanog)	1 dl kiselog vrhnja
2 dkg brašna	

Pržolice se očiste od kosti, sole i papre, nadjenu, saviju i zavežu. Na masti se pirja na ploške rezani luk i mrkva, onda se stave pržolice koje smo uvaljali u brašno i pirjaju se uz dolijevanje vode dok ne budu mekane. Sok se pasira, doda se vrhnje i pusti da prekipi. Konac kojim su pržolice zavezane ukloni se prije serviranja. Kosti se pirjaju zajedno ili se upotrebe za juhu.

Nadjev: na masti se pirja riža uz pridodatak luka i vode dok ne bude mekana, pa se izmiješa s kosanim suhim mesom. Mjesto tog nadjeva mogu se pržolice namazati maslacem od sardela u koji se izmiješa sitno kosani luk, češnjak i zeleni peršin.

13. Prženi bifteki

3/4 kg pisane pečenke	5 dkg brašna
sol, papar	10 dkg mrvica
1 jaje	1/4 kg masti

Pisana pečenka očisti se od kosti i kožica, izreže na odreske koji se tuku, sole i papre, umoče u brašno, jaje i mrvice te peku u vrućoj masti.

K tomu se servira varivo od špinata, kelja, slatke repe, buče itd.

14. Pikantni popečci

3/4 kg svinjetine	crvena paprika
sol, papar	2 žlice senfa
5 dkg masti	1 žlica pekmeza od rajčice
3 dkg brašna	1 limun
1 dl vina	voda, 1 dl vrhnja
5 dkg luka	1 žumance

Svinjetina se izreže na popečke, istuče, soli, papri, umoči u brašno i naglo ispeče na masti. Kad su svi popečci pečeni, stavi se na istu mast kosani luk, pa kad postane žut, doda se malo crvene paprike. Zatim se

na to slože popečci, doda se senfa, rajčice, sitno kosane limunove korice, malo limunovog soka i vode, pa se pokriveno pirja. Dolijeva se vinom i vodom. Kad je meso mekano, doda se 1 dl kiselog vrhnja u kojem smo razmutili 1 žumance te se pusti da prokuha.

15. Frankfurtska pečenka

50 dkg govedine od buta	15 dkg mrkve
2 safalade	sol, papar
5 dkg masti	paprika
15 dkg brašna	1 dl kiselog vrhnja
2 dkg brašna	

Priređuje se isto kao i pod br. 1, samo se mjesto jaja umotaju oguljene safalade, a mjesto govedine može se uzeti teletina.

16. Mlada pečena svinjetina s kožicom

1 kg buta ili rebara	3 dkg masti
sol	voda

Meso se opere i stavi u vruću vodu kuhati tako da kožica bude s donje strane u vodi. Tako se pari pola sata da kožica omekša. Zatim se kožica zareže 1/2 cm duboko u razmacima od 1 cm uzduž i poprijeko, meso se soli i stavi peći u tepsiju (sada se kožica okrene gore!). Polije se vrućom masti i uz polijevanje peče 1 1/2 sata. Poslije se u sok doda malo vode i pusti prokuhati. Na ovaj način priređeno meso može se peći i na roštilju bez masti.

17. Svinjska pisana pečenka

3/4 kg svinjske pisane pečenke	1/2 svinjske mreže
sol	2 pečurke
2 dkg luka	3 dkg masti
zeleni peršin	češnjak

Pisana pečenka očisti se od kožica, soli i natare malo izgnječenim češnjakom. Na masti se isprži kosani luk, zeleni peršin i isjeckane pečurke, pa se time namaže pisana pečenka, zamota u mrežu i na vrućoj masti peče u pećnici uz polijevanje pola do tri četvrt sata. Umjesto pečurki mogu se uzeti vrganji. U sok se dolije malo vode i pusti da prokuha. Kao pridodatak služi krumpir, priređen na bilo koji način osim salate.

18. Pirjana savijena šunka

3/4 kg savijene šunke	10 dkg luka
5 dkg mrkve	2 dkg maslaca
1 dl bijelog vina	2 dkg brašna
voda	4 dkg masti

Šunka se dobro opere u toploj vodi i stavi na mast na kojoj smo ispržili na ploške izrezani luk i mrkvicu. Dolijeva se pomalo vinom i vodom te polagano pirja da bude mekana. Umak se pasira, a da bude

gušći doda se grudica maslaca i brašna. Šunka se izreže na ploške i servira s pireom od graška i krumpira.

19. Nadjeveni teleći popečci

$^3/_4$ kg teletine od buta	5 dkg masti
sol, papar	2 dkg brašna
5 dkg slanine	5 dkg luka
10 dkg riže	5 dkg mrkve
crvena paprika	1 dl kiselog vrhnja

Teletina se izreže na popečke koji se tuku, sole i papre, zatim se nadjenu pirjanom rižom i na kocke izrezanom slaninom, saviju, zavežu, umoče u brašno i metnu na mast na kojoj je već prije pirjan na ploške rezani luk i mrkvica. Kad je luk žut, doda se malo crvene paprike. Meso se dolijeva vodom i pirja dok ne bude mekano. Sok se pasira, sa mesa se odstrane konci, doda se vrhnje i pusti da prekipi.

20. Teleći but sa slaninom

$^3/_4$ kg teletine	sol, voda
4 dkg slanine	1 dl vrhnja
5 dkg masti	

Teletina se opere, osoli, nabode slaninom koja se izreže na rezance, pa se stavi peći u pećnicu na vruću mast. Peče se uz neprestano polijevanje, dolije se malo vode i na kraju kiselo vrhnje.

B. PEČENKE

1. Pečeni odojak

Dobro očišćeni odojak natare se iznutra solju i postavi u limenu tepsiju ovako: u tepsiju se poprijeko stave dva drvca koja smo prije dobro izribali. Odojak stavimo preko drvca koje smo postavili ispod prednjih i stražnjih nogu. Prednje noge savinemo pod prsa, a stražnje noge također malo savinemo. U donji otvor, gdje smo izvadili utrobu, stavimo mali lončić. Odojak se premaže slanom vodom pomoću kista i stavi u pećnicu. Na dno tepsije stavi se samo 3 žlice vode. Pećnica mora biti jako vruća, a za vrijeme pečenja brišemo odojak čistom krpom da uklonimo svaku kapljicu vode koja se na koži isparila. Nakon nekog vremena, kad je kožica potpuno suha, namaže se odojak po površini slaninom. Za mazanje se može upotrijebiti ulje. Na nekoliko mjesta dobro je kožicu nabosti iglom za nabadanje, da se na koži ne naprave mjehurići. Odojak treba mazati slaninom i peći u pećnici do dva sata. Kožica pečenog odojka mora biti hrustava i jednako žuto pečena. Za vrijeme pečenja treba mu uši i rep pokriti papirnim fišecima da ne izgore.

Kad je odojak pečen, odreže mu se glava, prednje i stražnje noge, tijelo se rasiječe na polovicu, a onda se poprijeko režu lijepi komadići. Ako je odojak veći, onda se stražnje noge, odnosno butovi, razrežu na dva dijela. Servira se i topao i hladan.

2. Pečena guska

1 guska bez sitniša	1 jabuka
sol	voda

Očišćenoj guski odrežemo vrat, krila i noge. Izvana i iznutra natare se solju, a zatim se unutra stavi oprana neoguljena jabuka i stavi peći. Mast koju pušta guska mora se oduzeti. Kratko vrijeme prije serviranja, kad je guska već pečena, metne se još na kratko vrijeme u vrlo vruću pećnicu da joj kožica postane hrustava.

Guska se izreže na komade te ukrasi peršinom i manšetama od papira. Ako je guska stara, a ne premasna, stavi se pirjati 1 sat u pećnicu, u dobro zatvorenoj posudi s malo vode, a tek se onda peče.

3. Nadjeveni pilići

2 pileta	voda
sol	5 dkg masti
2 dkg maslaca	

N a d j e v:

jetra od pileta	2 jaja
5 dkg mrvica	2 žemičke
2 dkg luka	zeleni peršin
4 dkg masti	

Pilići se očiste i operu. Kod vrata se nožem lagano odijeli kožica od mesa, pa se u taj prostor po prsima stavi nadjev.

Pileća jetra ispeče se na sitno kosanom i ispirženom luku, a onda se izreže. U izmiješanu mast dodaju se jaja, razmočene i pasirane žemičke, kosana jetra, kosani zeleni peršin i mrvice. Smjesa se soli i stavi pod kožu pileta. Pilići se zatim peku kako je već opisano kod pečenih pilića.

4. Pečena patka

4 dkg masti	1 dkg maslaca
1 patka	voda
sol	

Patka se očisti, opere i opali, pa kad je posve čista od perja osoli se i stavi u pećnicu. Polije se mašću i marljivo zalijeva $^3/_4$—1 sat. Kad je pečena i mekana, namaže se maslacem i još malo ostavi u pećnici. Sok se dolije vodom i pusti prekipjeti.

5. Pečena pura

Priređuje se kao i ostala pečena perad. Servira se s različitim salatama, kompotom i mlincima.

6. Pečena biserka

2 biserke	2 dkg maslaca
sol	voda
10 dkg slanine	2 dl vrhnja
8 dkg masti	

Očišćene i priređene biserke osole se i nabodu slaninom na prsima i batacima. Nakon toga se dresiraju, stave u pećnicu, preliju vrućom masti i peku uz neprestano zalijevanje. Masti se malo odlije, doda se maslac i pusti prekipjeti.

C. JELA OD DIVLJAČI

Jela od divljači mogu se također servirati kao glavno jelo u obilnom jestveniku. Meso od divljači stavlja se obično u rasol, a budući da ne sadrži masti, nabada se slaninom.

Ne smije se zaboraviti da divljač, zbog svog načina života, ima jako, tvrdo i žilavo mišičje, baš kao i one domaće životinje koje služe čovjeku u gospodarstvu. Zato kod priređivanja divljači treba posebno paziti da meso postane što mekanije i ukusnije. To se postiže ostavljanjem mesa da odleži i rasolom. Ako meso divljači odleži na suhom i zračnom mjestu određeno vrijeme postat će mekano jer se u njemu stvara mliječna kiselina. Ako se ne razvije dovoljno mliječne kiseline, potreban je rasol kojemu je glavna sadržina ocat, jer i octena kiselina ima svojstvo da omekšava mesno tkivo. Dakle: divljač, kao i goveđe meso stavljamo u rasol da omekša prije nego što se priređuje.

Meso divljači je vrlo hranjivo i lako probavljivo. Dobro je ono od mladih životinja, a pozna se po tome što koža nije čvrsto prirasla uz tijelo. Od divljači se kod nas najviše priređuje zec i srna. Kod zeca je važno da ne bude prestar; kod srne to nije važno. Dobar zec ima obično 4—5 kg. Posve mlado srnče u prvoj godini nijedan pravi lovac neće ubiti; malo starije srnče od 2 godine teško je obično 15 kg, a posve odrasla srna oko 20 kg. Meso zeca i srne možemo prirediti na više načina. Prije priređivanja nikada ga ne peremo, već samo na suho dobro obrišemo, a krvava mjesta isperemo octom.

Pojedine dijelove srnetine možemo konzervirati na taj način da meso očistimo od kožica, nabodemo slaninom i pomoću kista namažemo uljem, a onda umotano u pergament-papir i stavimo na hladno mjesto. Ulje kojim smo meso namazali ne smeta kod priređivanja.

Divljač možemo kuhati, pirjati i peći. Najbolji su dijelovi hrbat i stražnje noge, pa se oni peku ili pirjaju, a prsa, prednje noge i vrat obično se kuhaju za ragout ili se od njih priredi pašteta. Pirjana divljač priređuje se obično s krepkim tamnim umakom, a pečena s kratkim umakom, ali također i sa krepkim tamnim umakom. Prvi je način brži i jednostavniji, pa se mnogo primjenjuje. Za kratki umak upotrebljava se kiselo vrhnje, jer ono ublažuje miris divljači koji neki ne vole. Taj miris ublažuju i različiti slatki i pikantni umaci i kompoti koji se zato često serviraju uz divljač. Osim toga uz divljač se poslužuju jednaki pridodaci kao i uz svako pirjano meso.

Meso divlje peradi također je tamnocrvene boje, i mora stanovito vrijeme odležati da dobije pikantan okus. Perad kao i drugu divljač objesimo na hladno zračno mjesto, pa za nekoliko dana dođe u utrobi životinje do rastvaranja bjelančevine, zbog čega meso dobije prijatan miris i tek.

Divlju perad najviše pečemo u pećnici, a začinimo kratkim umakom. Uz divlju perad servira se najčešće pirjana riža, pirjano crveno zelje i različiti slatki umaci ili kompoti.

Rasol za divljač

$2^1/_2$ l vode	10 klinčića
$^1/_4$ l octa	5 lovorovih listića
10 dkg mrkve	sol
4 dkg celera	20 zrna papra
8 dkg peršina	

Mrkva, peršin i celer se očiste, izrežu, operu i stave kuhati u octenu vodu. Voda se osoli, dodaju se ostali pridodaci i kuha se sve zajedno $^1/_2$ sata. Kad se rasol ohladi, prelije se po mesu, pokrije drugom zdjelom, ili se na mesto stavi daska koja se optereti kamenom ili nekim drugim predmetom. Meso mora biti pod rasolom.

1. Zec iz rasola

1 zečji hrbat	rasol
5 dkg masti	1 limun
10 dkg slanine	3 dkg masti
5 kocki šećera	2 dkg brašna

Zec se očisti od kožica i ostavi u rasolu 3 dana. Zatim se izvadi iz rasola, nabode slaninom i stavi peći na vruću mast u pećnicu. Zelenje iz rasola stavi se na 3 dkg masti u kojoj smo zažutili 5 kocki šećera, pa se pirja da bude mekano. Posipa se brašnom, pusti da zažuti, dolije rasolom i kuha. Umak se pasira, doda se malo limunovog soka i sitno kosane limunove korice i u to se stavi izrezani pečeni zec. Servira se s okruglji-cama od žemičke, makaronima, rezancima, lisnatim tijestom itd.

2. Pirjani zec

1 zečji hrbat	lovorov list
10 dkg slanine	sol, papar
2 dkg masti	voda
5 dkg luka	1 dl vina
5 dkg mrkve	1 dl vrhnja

Zečji se hrbat očisti od kože, nabode slaninom, soli, papri i stavi na mast na kojoj smo ispržili malo ploškica slanine, na ploške rezani luk, mrkvu i lovorov list. Dolijeva se vinom i vodom te pirja dok ne omekša. Umak se pasira, doda vrhnje i pusti dobro prekipjeti.

3. Pečeni zec

1 zečji hrbat	voda
10 dkg slanine	2 dl vrhnja
sol, papar	2 dkg brašna
10 dkg masti	

Zec se očisti, opere, soli, papri, nabode slaninom i stavi na vruću mast u pećnicu. Za vrijeme pečenja polijeva se sokom, a pečenje traje 1—1$^1/_2$ sata. Na masti se isprži brašno, dolije vodom i kiselim vrhnjem te prekipi.

4. Pirjani srneći hrbat ili but

srneći hrbat ili but
10 dkg masti
5 kocki šećera
3 dkg brašna
zelenja iz rasola
15 dkg slanine
rasol
$^1/_4$ l crvenog vina
$^1/_4$ l kiselog vrhnja
sok od limuna

Srnetina se ostavi u rasolu 5—6 dana, zatim se izvadi, očisti od kožica i nabode slaninom. Na masti se zažuti šećer i zelenje, pa kad je malo ispečeno, stavi se na to srnetina i pirja najprije u vlastitom soku. Poslije se dolijeva vinom i rasolom te pirja dok ne postane mekana. Umak se pasira, doda se malo kosane limunove korice, limunov sok i kiselo vrhnje.

5. Srneći hrbat s narančama

Srnećem hrptu skine se kožica i dobro nabode slaninom. Na mast se stavi sitno kosani luk, mrkvica, celer, kosana slanina i srneći hrbat, pa se uz dolijevanje crnim vinom mekano pirja. Poslije se doda sok od jedne naranče i napokon kiselo vrhnje. Meso se izreže i ukrasi ploškama naranče, na koje se stavi malo brusnica. Umak se servira posebno.

IV. PRIDODACI MESU

A. HLADNI PIKANTNI UMACI

Uz različite hladne zakuske, mesna jela i jela od ribe serviraju se hladni umaci koji se prave od žumanaca i ulja uz druge pridodatke, a poznati su pod imenom majonez. Od majoneza se mogu napraviti različiti pikantni umaci koji su dobili ime po pridodacima, a serviraju se uz hladne ribe. Ima i drugih hladnih umaka koji nisu pravljeni od majoneza, a izvrstan su pikantan pridodatak jelima od mesa, kobasicama u lisnatom tijestu, kroketima, kuhanoj šunki i prženom mesu.

1. Majonez od sirovih jaja

4 žumanca
4 dl ulja
sok od $^1/_2$ limuna
1 žlica senfa
sol, papar

U žumanca se umiješa limunov sok. Uz neprestano miješanje dodaje se kap po kap ulja. Kad je ulje potrošeno, doda se senf, sol, bijeli papar i još se malo miješa.

2. Kuhani majonez I

5 žumanaca
$^1/_4$ l ulja
$^1/_4$ l čiste juhe
sok od limuna
sol, papar
senf

Kuhani majonez servira se hladan, a pravi se ovako: žumanci se miješaju s hladnom govedskom juhom, doda se limunov sok ili bertramocat, ulje, sol i papar. Tuče se na vatri ili pari dok smjesa ne zavrije. Kad se makne s vatre, tuče se dalje dok se ne ohladi. Kad je majonez hladan, umiješa sa senf.

3. Kuhani majonez II

6 žumanaca
8 žlica ulja
6 žlica bouillona
sok od limuna
6 žlica vinskog octa
$^1/_2$ žličice šećera
sol, papar

Žumanci, ulje, šećer, ocat i svi ostali pridodaci izmiješaju se, pa se smjesa tuče na vrućoj pari dok ne postane gusta. Zatim se makne s pare i još tuče dok se ne ohladi.

4. Kuhani majonez III

3 žumanca
1 cijelo jaje
4 žlice ulja
4 žlice vode
sok od $^1/_2$ limuna
senf

Jaje, ulje, voda i limunov sok dobro se izmiješaju. Smjesa se tuče na pari dok ne zavrije. Zatim se makne s pare i tuče dalje dok se ne ohladi. U hladni majonez doda se senfa po ukusu.

5. Majonez s maslacem

6 dkg maslaca
4 žumanca
1 dl ulja
sok od 2 limuna
kapri
sol, papar

Miješaju se maslac i sirovi žumanci, a zatim se dodaje kap po kap ulja, limunov sok, kosani kapri, sol i papar po ukusu.

6. Majonez s krastavcem

4 žumanca
1 žlica brašna
4 žlice vode
sol,
1 kiseli krastavac
3 žlice ulja
3 žlice senfa
1 žlica kiselog vrhnja
sok od limuna

Žumanci, brašno i voda tuku se na vatri dok smjesa ne postane gusta. Zatim se odmakne s vatre, miješa i polako umiješa ulje, doda limunov sok, senf, vrhnje i malo soli. Kiseli se krastavac sitno koše i doda u majonez.

7. *Majonez sa sardelicama*

6 žumanaca	3 žlice octa
6 žlica ulja	senf
3 žlice juhe	pasta od sardelica
3 žlice kiselog vrhnja	sol
šećer	papar

Žumanci, ulje, juha, vrhnje, ocat, sol, šećer i papar izmiješaju se i tuku na vatri dok smjesa ne zavrije. Zatim se makne s vatre, dalje se tuče, a kad se ohladi, umiješa se senf i pasta od sardelica po ukusu.

8. *Španjolski umak*

majonez	senf
10 dkg šunke	paprika
češnjak	

U gotov majonez umiješa se sitno kosana šunka, sitno kosani češnjak te senf i crvena paprika po ukusu.

9. *Tartar-umak*

sirovi majonez	4 dkg luka
1/2 kiselog krastavca	1/2 dkg kapra
1 sardelica	1 dkg kavijara

Najprije se načini majonez kao pod br. 1. Krastavci, sardelice, luk i kapri sitno se košu i dodaju u majonez. U umak se može umiješati malo kavijara.

10. *Remouladen-umak*

tartak-umak	2 žumanca
1/2 dkg kavijara	1 žlica senfa

Napravi se tartak-umak u koji se izmiješa kavijar, senf i tvrdo kuhani pasirani žumanci. Taj se umak dodaje mesu koje je pečeno na engleski način, a vrlo često i ribama.

11. *Umak od sardelica*

kuhani majonez	1/2 dkg kapra
2 žlice pasiranih sardelica	1 žlica senfa

U kuhani majonez umiješaju se pasirane sardelice, sitno kosani kapri i senf.

12. *Umak od jaja*

2 žumanca	2 tvrdo kuhana jajeta
1/4 l ulja	vlasac
sok od 1/2 limuna	sol

Dva sirova žumanca miješaju se s uljem koje se pomalo dodaje. Preostali sirovi bjelanci stave se u šoljicu i zajedno s njom u vruću vodu, pa se kuhaju dok ne postanu tvrdi. Poslije se skošu i dodaju u umak. Kad je ulje potrošeno, dodaju se 2 tvrdo kuhana žumanca i smjesa se dalje dobro miješa. Tvrdo kuhani bjelanci košu se i dodaju u umak, a isto tako i sitno izrezani vlasac. Umak se soli i doda mu se limunov sok.

13. *Cumberland-umak*

2 žlice pekmeza od ribiza	sok od 1 naranče
2 žlice pekmeza od kajsija	kosane korice od 1/2 limuna
2 žlice ribanog hrena	sok od 1/2 limuna
	1/8 l crnog vina

Pekmez od ribiza i kajsija dobro se miješa, zatim se doda ribani hren, sok od naranče i limuna, sitno kosane korice i na kraju crno vino.
Servira se k suhom jeziku, šunki, kroketima, suhom mesu itd.

14. *Umak od brusnica*

15 dkg brusnica	šećer
3 dl vode	

Brusnice se očiste, operu i kuhaju. Kad su kuhane, pasiraju se, izmiješaju sa šećerom i serviraju k pečenom puranu. Ovaj se umak može napraviti i od ukuhanih brusnica koje se samo razrijede crnim dalmatinskim vinom, pa se takav mnogo servira i uz divljač.

15. *Umak od hrena s jabukama*

1/2 kg jabuka	3 dkg hrena
1/4 l vode	1 žlica ulja
5 dkg šećera	1 žlica octa
sok od limuna	sol
1 žemička	šećer

Jabuke se ogule i izrežu na kriške. Pristavi se voda i šećer, pa kad rastopina zakuha, dodaju se jabuke i limunov sok. Jabuke se pirjaju da budu mekane. Žemička se razmoči i pasira zajedno s jabukama. U pasiranu smjesu doda se izribani hren, ulje, ocat, sol i malo šećera.

B. TOPLI PIKANTNI UMACI

Topli pikantni umaci serviraju se uz pečeno, kuhano ili pirjano meso (divljač, perad, ribe); prema tome uz što se dodaju mogu biti svijetli i tamni. Svijetli se priređuju na maslacu, a tamni na masti. Obje vrste umaka dolijevaju se polijevkom koja mora odgovarati umaku. Za svijetle umake upotrebljava se polijevka od telećih kosti, kosti od peradi, riba i od povrća, a za tamne umake bouillon ili polijevka od kosti pečenog mesa, raznih mesnih otpadaka i ostataka od bouillona koji se naliju svježom vodom i dugo kuhaju. Upotrebom polijevki daje se umacima okus koji se poboljša još različitim pridodacima. U svaki pikantni

umak može se prije serviranja staviti malo izmrvljene pjenice i zakuhati (na 1/2 l umaka 1 dkg pjenice); tim se dodatkom povećava pikantnost.

1. Svijetli temeljni umak

4 dkg maslaca
4 dkg brašna
1/2 l polijevke (fond)

Za taj se umak napravi svijetao zafrig od maslaca i brašna, koji se dolijeva polijevkom od telećih kosti, peradi ili riba i kuha 1/4 sata.

2. Umak od maslaca

4 dkg maslaca
4 dkg brašna
3/4 l polijevke od povrća
žumance
sok od limuna
zeleni peršin
sol, papar

Na maslacu se isprži brašno, dolije polijevkom te pusti kuhati. Zatim se doda žumance, tako da se najprije izmiješa sa pola žlice brašna i žlicom vode, u tu se smjesu doda malo umaka, dobro izmiješa i sve zajedno stavi u umak da zakuha. Prije serviranja doda se kosani peršin, limunov sok, sol i papar. Taj se umak servira najviše uz ribu.

3. Umak od limuna

5 dkg maslaca
5 dkg mrvica
3 dl bouillona
1 limun
1 žumance
sol

Od maslaca i mrvica napravi se zafrig, doda sitno kosane limunove korice, dolije bouillonom i pusti prokuhati. Poslije se doda žumance i limunov sok.

4. Bechamel-umak

4 dkg maslaca
4 dkg brašna
10 dkg luka
10 dkg svinjetine
1/4 l polijevke od teletine
3/4 l mlijeka
1/2 dl vrhnja

Luk i meso izreže se u sitne komadiće i ispeče na maslacu. Poslije se doda brašno, poprži da postane svijetložuto, dolije polijevkom, a onda mlijekom. Pusti se kuhati dok se pokuha do propisane gustoće. Zatim se pasira, zavrije, doda vrhnja i asesonira po ukusu.

5. Holandski umak I

1 dl vode
1/2 dl bertram-octa
1 dkg kozjaka
5 zrna bijelog papra
3 žumanca
10 dkg maslaca
sol, cayenne-papar
žličica worchester-umaka
sok od 1/4 limuna

Papar se sitno tuče, a kozjak koše. Papar i kozjak stave se u vodu i kuhaju dok voda ne pokuha na polovinu, a onda se pusti da ohladi. Žumanci se razmute u kotliću, doda se tekućina i ocat, pa se smjesa kuha na slaboj vatri dok ne postane gusta. Tada se makne s vatre i polako se umiješa otopljeni maslac. Kad je dobro izmiješano, dodaju se ostali pridodaci. Ako se taj umak servira ribama, onda se umiješa i kavijar.

6. Holandski umak II

žumanci
polijevka
sok od limuna
maslac

Na svako žumance uzme se velika žlica polijevke, sok od 1/2 limuna, 3 dkg maslaca i malo soli.

Žumanci, polijevka, sol i limunov sok tuku se na vatri dok smjesa ne postane gusta. Onda se doda na tanke ploške izrezani maslac i tuče dok se ne otopi, a umak bude gust. Ako je pregust, doda se još polijevka od riba.

7. Holandski umak III

4 dkg maslaca
4 dkg brašna
1/2 l bouillona
2 žumanca
1 dkg maslaca
sol, papar
sok od limuna

Zafrig od maslaca i brašna zalije se bouillonom i stavi kuhati. Poslije se dodaju 2 žumanca, komadić maslaca i malo limunovog soka. Može se dodati i malo kavijara, a ako je smjesa pregusta, onda još bouillona. Soli se i papri.

8. Umak od kapra

3 dkg maslaca
3 dkg brašna
1 dkg luka
voda
2 dkg kapra
1 dl vrhnja
sok od limuna
zeleni peršin

Priređuje se kao umak od kopra, samo se mjesto kosanog kopra stave kosani kapri koji se, ako su usoljeni, moče u vodi, dobro operu i košu. Zbog slanih kapra umak se soli oprezno. Doda se kosani peršin, vrhnje i limunov sok.

9. Mornay-umak

3/4 l bechamel-umaka (vidi br. 4)
5 dkg parmezana

Najprije se napravi bechamel-umak s polijevkom od ribe, pa kad je već umak gotovo kuhan, doda se parmezan i kuha još kratko vrijeme. Prije serviranja stavi se mali komadić maslaca. Taj se umak također servira uz ribu. Asesonira se po ukusu.

10. Tamni temeljni umak

Napravi se tamni zafrig od 4 dkg masti i 4 dkg brašna, nalije krepkom polijevkom (remouillage) i pusti kuhati. Soli se i papri. Napravi li se veća količina umaka, spremi se u staklenku. Za 4 osobe uzme se $^3/_4$ l umaka.

11. Madeira-umak

U gotov tamni temeljni umak stavi se žlica masnog ekstrakta, malo šećera i čašica madeire pa se pusti prokuhati.

12. Umak od pečurki

tamni temeljni umak (br. 10)	kiselo vrhnje
5 dkg pečurki	zeleni peršin
5 dkg maslaca	konjak

Pečurke se izrežu, pirjaju na maslacu, a zatim se uz dolijevanje polijevkom pirjaju još 10 minuta. Dodaju se u temeljni umak, ulije se konjak i opet sve prokuha. Prije serviranja doda se peršin i vrhnje.

13. Krepki temeljni umak

4 dkg masti	vlasac
4 dkg brašna	1 dl vina
15 dkg mrkvice	sok i korica od limuna
15 dkg mrkvice	sol, papar
$^1/_2$ l bouillona	

Mrkvica i luk se sitno izribaju na ribež, a vlasac se koše. Na masti se $^1/_4$ sata pirja povrće, pobrašni se i zažuti, a onda dolijeva bouillonom; doda se vino i opet kuha $^1/_4$ sata. Nakon toga se umak pasira. Taj se temeljni umak upotrebljava za one tople umake koji se serviraju uz crno meso.

14. Umak uz jela od divljači

Napravi se krepki umak koji se nalije rasolom od divljači, a na malo masti poprži se 5 dkg šećera da umak bude tamniji i pikantniji. Može se dodati i malo vrhnja, a prije serviranja malo želea od ribiza.

15. Tamni umak od kapra

krepki temeljni umak (br. 13)	zeleni peršin
1 žlica kapra	sok od limuna

U krepki temeljni umak stave se kosani kapri, kosani peršin i limunov sok.

16. Umak od krastavaca

krepki temeljni umak (br. 13)	bertram-ocat
2 kisela krastavca	

U krepki temeljni umak stave se dva kosana krastavca, malo octa i pusti prokuhati. Može se dodati malo kiselog vrhnja.

17. Burgundski umak

$^3/_4$ l crnog vina	pečurke
3 kozjaka	peršin, lovor
krepki temeljni umak	

Kozjak i peršin se sitno košu. Vino se kuha s lukom, pečurkama i lovorom dok ne pokuha na polovinu. Zatim se doda u krepki temeljni umak.

18. Bordeaux-umak

krepki temeljni umak (br. 13)	mesni ekstrakt
1 žlica pekmeza od rajčica	sok od limuna
$^1/_4$ l crnog vina	zeleni peršin

U krepki temeljni umak doda se rajčica, vino, žličica mesnog ekstrakta i pusti kuhati do potrebne gustoće. Onda se doda limunov sok i zeleni peršin.

C. SALATE

Kod svečanih gozbi serviraju se složene salate. One se mogu složiti od salata navedenih među jelima dnevne prehrane u različitim kombinacijama. Osim toga mogu se servirati miješane salate, koje se začinjaju majonezom ili nekim drugim umakom.

Za vrlo svečane zgode priređuju se i pikantne salate za koje se može izmiješati rajčica sa celerom, jabukama i ananasom. Jabuke i ananas se izrežu na ploške i prokuhaju; celer se također prije skuha, oguli i reže na ploške, a rajčica se samo očisti, opere i reže na ploške. Ta se salata začini pikantnim umakom i stavi na led, jer se servira hladna.

Pikantne salate mogu se praviti samo od voća i začiniti majonezom. Voće (jabuke, kruške, ananas) se izreže na kockice, naranče se razdijele na kriške, a banane na ploške. Sve se izmiješa i začini majonezom. Uz tu se salatu serviraju kriške limuna, da se po volji može nakapati sokom.

Umaci za salate

1. Na 4 žlice ulja uzme se 3 žlice octa, doda se sol, papar i senf po ukusu, izmiješa se, stavi u bocu i dobro mućka.

2. 6 dkg crvenog luka sitno se koše i pasira. Tri žumanca se dobro izmiješaju sa pola kavske žličice praška od senfa, doda se malo worchester-umaka i pasirani luk. U tu se smjesu dodaje pomalo 1 l ulja i 4 dl octa. Umak se soli i papri po ukusu i spremi u bocu do upotrebe. Tim se umakom najviše začinja zelena salata.

3. U 3 dl kiselog vrhnja umiješa se 1 dl vinskog octa, doda se soli i bijelog papra po ukusu i dobro mućka u boci prije upotrebe.

4. Na dvije žlice ulja uzme se sok od 1 limuna, doda sol, bijeli papar i sitno kosani vlasac, luk, češnjak i zeleni peršin. Smjesa se stavi u bocu i prije upotrebe dobro mućka.

5. Na 1 dl vrhnja uzme se sok od 1 limuna, 1 žličica šećera, 1 žličica senfa u prašku, doda se sitno kosanog kopra, soli i papra po ukusu. Smjesa se u boci mućka prije upotrebe.

1. Salata od šparge

1/2 kg šparge	1/2 dl ulja
slana voda	1 dl octa

Šparga se očisti, opere, izreže u 2 cm dugačke komade i kuha u slanoj vodi. Ocijedi se, ohladi i polije octom i uljem.

2. Salata od haringa

4 haringe	1/2 dkg kapra
1 kg krumpira	sol, ocat
1 1/2 dl ulja	govedska juha
2 dl vrhnja	

Slane haringe moče se nekoliko sati u vodi, onda se očiste, otvore po duljini, očiste od kosti i izrežu na male komadiće. U zdjelu se složi kuhani krumpir izrezan na ploškice s haringama, posipa se kosanim kaprima i polije umakom. Umak: izmiješaju se ulje, vrhnje, juha, sol i ocat, pa se taj umak prelije preko krumpira i pusti stajati dok ga krumpiri ne upiju.

3. Francuska salata

3/4 kg krumpira	1/16 l ulja
sol	1/16 l octa
2 žumanca	

Krumpir se skuha i izreže na ploške. Žumanci se s uljem i octom tuku na vatri dok se ne zgusnu, a onda i dalje, dok se ne ohlade. S tim se majonezom izmiješa krumpir.

4. Talijanska salata

2 krumpira	3 jaja (tvrdo kuhana)
4 kisela krastavca	1 žumance
1 cikla	1/8 l ulja
1 glavica cvjetače	sok od limuna
4 žlice graška	sol

Kuhaju se krumpir, cikla, cvjetača i grašak. Kad sve postane mekano, krumpir i cikla se ogule, izrežu na kocke, a cvjetača se razdijeli na cvjetiće. Kiseli krastavci izrežu se na kocke. Sve se to izmiješa s tvrdo kuhanim bjelancima izrezanim na kocke i polije majonezom koji se napravi ovako:

Svježe se žumance miješa uz polagano dodavanje ulja i limunovog soka po ukusu. Kad je ulje potrošeno, dodaju se tvrdo kuhani žumanci i sol.

5. Miješana salata

2 žlice kuhanog zelenog graška	2 sardelice
2 žlice kuhanog graha (bijeloga)	1 haringa
	10 dkg suhog kuhanog jezika
2 žlice kuhane leće	3 tvrdo kuhana bjelanca
1 cikla	1 žlica kapra
2 jabuke (mašanke)	majonez od talijanske salate (br. 4)
2 kisela krastavca	
2 kuhana krumpira	ocat, sol

Grašak, grah, leća i cikla, krumpir i jaja najprije se kuhaju svako posebno. Cikla, krumpir i jabuke ogule se i izrežu na kocke, a isto tako i jezik, sardelice, haringe i bjelanci. Onda se izmiješaju s graškom, grahom, lećom i kaprima, sole i poliju s malo octa.

Poslije se napravi majonez kao za talijansku salatu i dobro se izmiješa sa salatom.

D. RAZLIČITI PRIDODACI MESU

Pridodaci koji su uvršteni u jela dnevne prehrane mogu se servirati i gostima. Ovdje sam navela samo one čije priređivanje iziskuje mnogo vremena, ili nisu zasitni pa se u obilnom jestveniku serviraju uz meso.

1. Košarice od krumpira

3/4 kg krumpira	sol
1/4 kg masti	

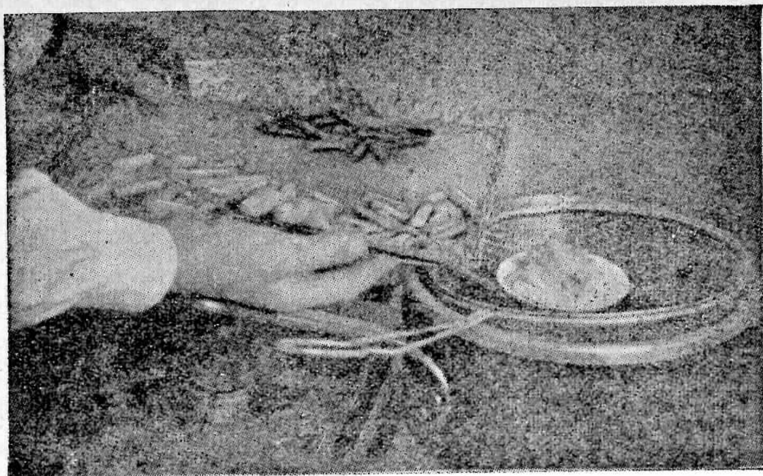
Sirov krumpir se oguli, izreže na fine tanke rezance i stavi u hladnu vodu. Pomalo se stavlja na sito da se ocijedi, a krpom se osuši toliko koliko treba za jednu košaricu. Zatim se stavi u žičanu košaricu koja se prije umoči u vruću mast, pa se peče u masti da bude svijetložut. Izvadi se iz košarice i soli.

Te se košarice nadjenu pirjanim povrćem i serviraju uz meso.

2. Prženi rezanci od krumpira

1/2 kg krumpira	12 dkg masti
sol	

Krumpir se oguli i stavi u vodu; opere se i reže u rezance; još se jednom opere i posuši u krpi. Ulje se ugrije, pa se krumpir stavi u njega da se plivajući prži. Za vrijemeprženja treba ga okretati. Vadi se šupljom lopaticom i posoli.



Žičana naprava za prženje rezanaca od krumpira

3. *Kroketi od krumpira*

1/2 kg krumpira	3 dkg masti
2 jajeta	5 dkg mrvica
1/2 dkg parmezana	1/4 kg masti
10 dkg brašna	

Oguljeni se krumpir opere i kuha u slanoj vodi. Ocijedi se, samelje na stroju za meso, izmiješa s mašću, jajetom, ribanim parmezanom i brašnom.

Od te se smjese prave s malo brašna palac debeli, 5 cm dugački kroketi koji se umoče u jaje i mrvice te peku u vrućoj masti.

4. *Žličnjaci od krumpira*

1/2 kg krumpira	2 žlice brašna
2 dkg maslaca	snijeg od 2 bjelanca
2 žumanca	mast za pečenje
2 žlice vrhnja	

Maslac i žumanci se miješaju. Krumpir se kuha, oguli i pasira, pa se izmiješa sa žumancima. Doda se vrhnje, snijeg i brašno. Od te se smjese prave žličnjaci, stavljaju u vruću mast i peku.

5. *Uštipci od krumpira*

1/2 kg krumpira	15 do 20 dkg brašna
1 dkg masti	sol
1 jaje	1/4 kg masti

Umijesi se tijesto kao za valjuške, tanko se razvalja, reže na uštipke (ili se od njega prave roščići, mrkvice) i prži u vrućoj masti.

6. *Uštipci od krumpira s pjenicom*

6 dkg maslaca	sol
10 dkg kuhanog krumpira	2 žumanca
15 dkg brašna	2 žlice mlijeka
1 dkg pjenice	1/4 kg masti

Od brašna, kuhanog samljevenog krumpira, maslaca, žumanca i pjenice razmućene u mlijeku izmiješa se u zdjeli tijesto.

Tijesto se dobro tuče, a ako je pretvrdo, doda se malo mlijeka. Pusti se da malo stoji. Razvalja se na dasci posutoj brašnom, režu se uštipci i puste dizati. Ugrije se mast, pa se u njoj prže. Na svaki uštipak može se staviti malo kosane šunke i posipati parmezanom.

7. *Okrugljice od krumpira*

1/2 kg krumpira	1 jaje
1/2 kg brašna	mast i mrvice
2 dkg maslaca	

Krumpir se kuha, oguli i pasira. Stavi se u brašno, dodaju se maslac i jaja, pa se mijesi na daski dok tijesto ne postane glatko. Od njega se prave okrugljice koje se kuhaju u slanoj vodi. Kad su kuhane, poliju se mašću na kojoj su se pržile mrvice.

8. *Pečene ploške od krumpira*

1/2 kg krumpira	12 dkg masti
sol	

Krumpir se oguli i stavlja u vodu. Zatim se reže na ploške debele 3 mm, opere, ocijedi i osuši. Ulje se ugrije u dvije posude. U svaku se stavi toliko ulja da krumpir može plivati. U prvoj posudi ulje nije jako vruće. Krumpir se prži i posuda se pomalo trese. Kad ploškice počnu plivati na ulju i kad se opaze mjehurići, bace se ploškice u drugo, vruće ulje. Zbog nagle promjene temperature ploškice se jako napuhnu, od pare koja se razvila između dviju tankih kožica krumpira. Mora se paziti da se ploškice kod prvog pečenja ne prepeku ili da ne budu preslabo pečene, jer se onda neće napuhnuti. Da napuhnute ploškice kasnije ne »padnu«, treba ih u drugoj masti dobro ispeći. Kad se pečene, izvade se, osole i serviraju.

9. *Kroketi od riže*

20 dkg riže	2 dkg luka
2 dkg masti	sol, voda
2 dkg brašna	10 dkg mrvica
1 jaje	20 dkg masti

Riža se mekano pirja i stavi na dasku posutu brašnom. Kad se ohladi, prave se od nje kroketi palac debeli, 5 cm dugački, umoče u brašno, jaje i mrvice i prže u vrućoj masti.

Na isti način prave se krustade od riže, samo se izrežu uštipci. Na pržene uštipke stavi se kajgana koja se posipa kosanim vlascem,

10. *Male pirjane mrkvice*

$^3/_4$ kg mrkvice	4 dkg masti
slana voda	1 dkg šećera
zeleni peršin	voda

Mrkvica se ostruže, opere i kuha u slanoj vodi da bude na pola mekana. Na masti se isprži šećer, doda se sitno kosani peršin i mrkvica koja se pirja uz dolijevanje da bude posve mekana.

V. SLATKA JELA

A. SLATKI VARENCI

Kad je smjesa za varenac izrađena, treba je staviti kuhati. Zato prije priređivanja treba u lonac pristaviti vodu za kuhanje varenca, a oblik varenca pomoću kista namazati otopljenim maslacem i posipati mrvicama. Ne smije se zaboraviti namazati i poklopac oblika, jer se varenac digne. Oblik se smije napuniti samo nešto preko polovice da se smjesa može nesmetano dizati. U loncu u kojem će se varenac kuhati ne smije biti mnogo vode, već toliko da u njoj bude $^3/_4$ oblika varenca. Na štednjaku treba imati kipuće vode da se može doliti u lonac ako voda pokuha. Varenci se kuhaju $^3/_4$ sata, no treba paziti da voda u loncu neprestano ključa i da se varenac stavi u kipuću vodu. Voda ne smije ključati naglo da ne bi došla u oblik sa smjesom. Na oblik se stavi uteg da mirno stoji u loncu, a lonac se pokrije poklopcem.

Kad je varenac kuhan, izvadi se iz lonca i pusti 5 minuta poklopljen na kraju štednjaka ili na toplom mjestu. Zatim se oblik otvori i otkrije pa opet ostavi 5 minuta, a onda se poklopi zdjelom na kojoj će se servirati i sve se zajedno okrene. Nakon toga se malo pričeka da varenac ispadne iz oblika, a ako ne ispadne, obloži se oblik mokrom hladnom krpom. Varenac se prelije prelivom i odmah servira, jer stajanjem gubi na izgledu i okusu.

1. *Engleski varenac*

14 dkg maslaca	10 dkg grožđa
2 jajeta	10 dkg citronata
2 žumanca	kosana korica od limuna
7 dkg šećera	snijeg od 2 bjelanca
2 žlice ruma	$1^1/_2$ dl ruma
10 dkg brašna	

U dobro izmiješani maslac metne se šećer, jaja, žumanci i miješa se dalje dok smjesa ne bude pjenasta. Poslije se dodaju očišćene grožđice, izrezani citronat, kosana limunova korica, rum i brašno. Zatim se istuče snijeg i lagano umiješa. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik te kuha 1 sat u pari. Poslije se izvadi, polije rumom, zapali i goruća nosi na stol. Uz to se može servirati preliv od punča ili naranče.

2. *Varenac od oraha I*

4 bjelanca	5 dkg samljevenih oraha
10 dkg šećera	mast i mrvice za tepsiju

U čvrsti snijeg od bjelanaca metne se šećer i samljeveni orasi. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik i kuha u pari $^1/_2$ sata. Mjesto oraha mogu se uzeti bademi ili lješnjaci. Varenac se polije prelivom od vina.

3. *Varenac od oraha II*

3 žumanca	korica od limuna
8 dkg šećera	snijeg od bjelanaca
10 dkg oraha	1 žemička

Limunova se korica sitno koše, a žemička se razmoči u mlijeku. Žumanci se miješaju sa šećerom dok ne postanu pjenasti, onda se dodaju žemička, ribani orasi, limunova korica i snijeg od bjelanaca. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik te kuha u pari $^3/_4$ sata. Servira se s prelivom od vina.

4. *Varenac od badema*

5 žumanaca	5 dkg mrvica
15 dkg šećera	3 žlice ruma
10 dkg badema	snijeg od bjelanaca

Žumanci i šećer dobro se miješaju. Zatim se dodaju samljeveni bademi, mrvice, rum i snijeg. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik i kuha u pari $^1/_2$ sata. Servira se s prelivom od naranče.

5. *Varenac od limuna*

2 dkg maslaca	korica od $^1/_2$ limuna
4 žumanca	snijeg od bjelanaca
20 dkg šećera	8 dkg brašna
sok od limuna	3 dkg grožđice

Maslac, žumanci i šećer miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta. Zatim se doda limunov sok, sitno kosana limunova korica, snijeg, brašno i očišćene grožđice. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik i kuha $^3/_4$ sata. Servira se s prelivom od punča.

6. *Varenac od naranče*

7 dkg maslaca	korica od naranče
7 dkg šećera	sok od naranče
4 žumanca	6 dkg mrvica
snijeg od bjelanaca	6 dkg oguljenih badema

Maslac, šećer i žumanci dugo se miješaju. Zatim se doda sok i sitno kosana korica od 1 naranče, mrvice, oguljeni i samljeveni bademi te snijeg od bjelanaca. Kuha se u pari $^3/_4$ sata. Servira se s prelivom od punča.

7. Varenac od čokolade I

$1/2$ l mlijeka	6 žumanaca
8 dkg maslaca	10 dkg šećera
12 dkg brašna	snijeg od bjelanaca
12 dkg čokolade	

U vrelo mlijeko stavi se maslac, ribana čokolada i ukuha brašno. Miješa se na vatri tako dugo dok se smjesa ne prestane lijepiti na žlicu. Kad se ohladi, dodaju se pomalo žumanci, snijeg od bjelanaca i šećer. Oblik se namaže i posipa mrvicama, stavi se smjesa i kuha u pari 1 sat. Servira se s pjenom od bjelanaca.

8. Varenac od čokolade II

7 dkg maslaca	8 dkg čokolade
8 dkg šećera	8 dkg badema
4 žumanca	1 dkg mrvica

Bademi se samelju, a čokolada se otopi. Maslac, šećer i žumanci dobro se miješaju. Zatim se doda čokolada, bademi i mrvice te konačno snijeg od bjelanaca. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik i kuha $3/4$ sata. Servira se s prelivom od mlijeka.

9. Varenac od kave

5 dkg maslaca	2 žemičke
4 žumanca	4 žličice jake crne kave
8 dkg šećera	snijeg od bjelanaca

Maslac, žumanci i šećer dobro se miješaju. Žemičke se namoče, ocijede i dodaju u smjesu. Dolije se crna kava i doda snijeg. Varenac se kuha 1 sat u pari i servira s prelivom od mlijeka.

10. Varenac od krupice

$1/2$ l mlijeka	5 žumanaca
12 dkg krupice	korica od limuna
8 dkg maslaca	snijeg od bjelanaca
8 dkg šećera	

Limunova se korica sitno koše. Krupica se skuha u mlijeku i ohladi. Maslac, šećer i žumanci miješaju se dok smjesa ne bude pjenasta. Zatim se doda krupica, kosani limun i čvrsti snijeg od bjelanaca. Smjesa se stavi u namazani oblik i kuha u pari $1/2$ sata. Servira se s prelivom od mlijeka.

11. Crnac u košulji

10 dkg maslaca	6 dkg brašna
5 žumanaca	10 dkg badema
10 dkg šećera	mast i mrvice za oblik
3 tablice čokolade	šećer
snijeg od bjelanaca	$1/4$ l slatkog vrhnja

Maslac, žumanci i šećer dobro se miješaju. Zatim se doda ribana čokolada i bademi te konačno snijeg i brašno. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik i kuha $3/4$ sata u pari. Nakon toga se izvadi i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem.

12. Varenac od kestena

5 žumanaca	20 dkg šećera
20 dkg pasiranih kestena (35 dkg u lupini)	5 dkg čokolade
	snijeg od bjelanaca

U čvrsti snijeg stavi se šećer, žumanci, otopljena čokolada i pasirani kesteni. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik te kuha 1 sat u pari. Servira se s tučenim slatkim vrhnjem.

13. Varenac od žemičke

2 žemičke	8 dkg badema
4 žumanca	snijeg od bjelanaca
10 dkg šećera	5 dkg badema za ukras
5 dkg grožđica	

Žemičke se izrežu i stave u mlijeko. Za to se vrijeme žumanci miješaju se šećerom, dodaju se očišćene grožđice, samljeveni bademi, namočene žemičke i snijeg. Smjesa se stavi u namazani oblik i kuha 1 sat u pari. Kuhani se varenac izvadi iz oblika i posipa oguljenim i izrezanim bademima. Servira se s prelivom od kave.

14. Varenac od bjelanaca

6 bjelanaca	10 dkg malinove marmelade
8 dkg šećera	

U čvrsti snijeg utuče se šećer i marmelada od malina. Zatim se stavi u namazani oblik i kuha u pari 10 minuta. Servira se s prelivom od kave.

15. Varenac od bjelanaca

3 jaja	12 dkg brašna
6 dkg šećera	4 dl mlijeka
1 kg jabuka	

Jabuke se očiste, ogule i izrežu na tanke listiće. Cijela se jaja dobro razmiješaju se šećerom pa se doda mlijeko i brašno. Smjesa se tuče na vatri, a kad postane gusta, dodaju se izrezane jabuke. Sve se dobro izmiješa, stavi u namazani oblik i kuha u pari $1/2$ sata. Servira se s pjenom od bjelanca ili jabuka.

16. Varenac od riže

$1/2$ l mlijeka	5 žumanaca
15 dkg riže	snijeg od bjelanaca
8 dkg maslaca	džem ili slatko od kajsija
8 dkg šećera	

Riža se blanšira, onda se kuha u mlijeku i ohladi. U međuvremenu se maslac miješa sa šećerom dok ne postane pjenast, dodaju se žumanci i dalje se miješa. Kad je dobro izmiješano, doda se riža i na kraju snijeg od bjelanaca. Smjesa se stavi u namazani oblik tako da se najprije stavi riža, zatim malo džema ili slatkog, pa opet riža, onda džem, i tako dok se smjesa ne potroši. Varenac se kuha u pari 1 sat. Uz to se servira pjena s malinovcem.

B. PRELIVI

Prelive treba priređivati u posljednji čas. Sve se najprije pripremi, a na vatri se počinje tući tek onda kad je varenac izvađen iz vode. Tuče se dok preliv ne zavrije, a zatim se ostavi u loncu u kojem se kuhao varenac tako dugo dok se varenac ne postavi u zdjelu. Prelivi moraju izgledati kao gusti umaci, pa je zato dobro dodati smjesi $^1/_2$ male žličice brašna. Dio preliva se prelije preko varenca, a preostatak se servira posebno. Umjesto preliva mogu se servirati i različite slatke pjene, ili voćni umaci koji se premažu po varencu ili serviraju posebno.

1. Preliv od vina

4 žumanca
4 žlice šećera
2 dl vina
1 dl vode

Žumanci i šećer se miješaju, doda se razvodnjeno vino, a zatim se ta smjesa tuče na vatri dok zavrije.

2. Preliv od mlijeka

4 žumanca
4 žlice šećera
$^1/_2$ žličice brašna
$^1/_2$ l mlijeka
vanilija

Žumanci, šećer i brašno izmiješaju se i pomalo se dodaje zakuhano mlijeko s komadićem vanilije. Tuče se na vatri dok zakuha, a onda se još malo tuče i prelije na kolač.

3. Preliv od punča

3 cijela jaja
10 dkg šećera
3 dl hladnog čaja
3 žlice ruma
sok od limuna
sok od naranče

Sve se izmiješa i tuče na vatri dok ne zavrije.

4. Nabujak od riže II

4 žumanca
15 dkg šećera
$1^1/_2$ dl vina
sok od 3 naranče
korica od naranče
$^1/_2$ žličice brašna

Pravi se kao pod br. 2

5. Preliv od kave

4 žumanca
4 žlice šećera
3 dl mlijeka
vanilija
1 dl kave
$^1/_2$ žličice brašna

Pravi se kao pod br. 2

6. Pjena od bjelanaca I

6 bjelanaca
10 dkg šećera s vanilijom

Snijeg se izmiješa sa šećerom od vanilije i tuče 15 minuta na pari dok se ne zgusne.

7. Pjena od bjelanaca II

6 bjelanaca
sok od malina ili višanja

Od bjelanaca se tuče čvrsti snijeg u koji se doda toliko malinova soka da se oboji i zasladi. Zatim se malo tuče na pari i stavi oko varenca.

8. Pjena od jabuka

2 bjelanca
14 dkg šećera s vanilijom
3 jabuke (30 dkg)
15 dkg marmelade od kajsija
1 žlica ruma

U čvrsti snijeg stavi se prosijani šećer, pečene pasirane jabuke i marmelada. To se miješa tako dugo, dok se ne zgusne.

C. NABUJCI

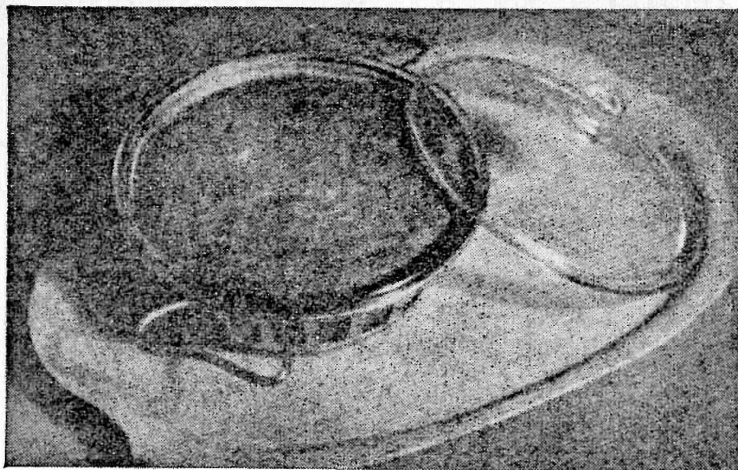
Nabujci su slatka jela koja su po svom sastavu vrlo slična varencima, samo se ne kuhaju u pari već peku u pećnici.

Budući da je smjesa od koje se prave varenci vrlo laka, teško se vadi iz zdjele u kojoj se peče, a još teže zadrži svoj oblik, zato je najbolje peći u vatrostalnoj zdjeli u kojoj se i servira. Posudu treba dobro namazati mašću ili maslacem.

Nabujke treba peći kod umjerene vatre i polagano, otprilike $^3/_4$ sata, da se mogu dobro dignuti: dižu se zbog zraka koji se od topline rasteže i diže smjesu. Za nabujak je potrebna gornja toplina u pećnici, pa se u pećnicu stavlja što više, da može odozgo što bolje zažutjeti. Radi toga se može, također, prije pečenja kroz sito posipati finim šećerom. Kad je nabujak pečen, probode se na nekoliko mjesta iglom da para može izaći i da nabujak jako ne padne. Odmah nakon toga mora se servirati, pa se zato mora tačno odrediti vrijeme za početak priređivanja.

Uz nabujke se serviraju voćni sokovi ili prelivi.

Nabujci i varenci nisu zasitna jela i ne mogu se priređivati u većim količinama da bi služila za prehranu. Zato su ovdje svrstani među jela



Vatrostalna posuda za nabujak

povremene prehrane. Ipak, kod dnevne prehrane starijih ljudi, djece i bolesnika ne bi se smjelo na njih zaboraviti, jer nabujci i varenci nisu samo lako probavljiji, već i hranjivi.

1. Nabujak od krupice

¼ l mlijeka	korica od limuna
9 dkg krupice	snijeg od bjelanaca
5 dkg maslaca	mast i mrvice za oblik
4 dkg šećera	¼ l malinova soka
2 žumanca	

Krupica se ukuha u kipuće mlijeko i miješa dok ne postane gusta. Miješaju se maslac, šećer i žumanci i doda sitno kosana limunova korica, ohlađena kuhana krupica i snijeg. Smjesa se stavi u namazanu zdjelu i polagano peče. Servira se s kompotom ili voćnim sokom.

2. Nabujak od vrhnja

4 žumanca	korica od limuna
4 žlice šećera	4 slabe žlice brašna
4 žlice vrhnja	snijeg od bjelanaca

Žumanci i šećer dobro se miješaju. Zatim se doda vrhnje, sitno kosana limunova korica, brašno i snijeg.

Smjesa se može peći u vatrostalnoj zdjeli ili u namazanom i posipanom obliku. Servira se i s voćnim sokom.

3. Nabujak od riže I

½ l mlijeka	korica od limuna
10 dkg riže	2 žumanca
4 dkg šećera	snijeg od bjelanaca
6 dkg maslaca	

Riža se opere, blanšira i kuha u kipućem mlijeku. Maslac se miješa sa šećerom i žumancima dok smjesa ne bude pjenasta. Zatim se doda ohlađena riža, sitno kosana limunova korica i na kraju snijeg.

Smjesa se stavi u namazanu i posipanu zdjelu ili oblik i peče u pećnici pola sata. Poslije se istrese i servira s voćnim sokom.

4. Nabujak od riže II

1½ šalice riže	4 bjelanca
½ dl bijelog vina	15 dkg šećera
1 dkg maslaca	korica od naranče
5 dkg šećera	

Riža se blanšira, pomiješa s vinom, doda se šećer i maslac, pa se kuha dok riža ne bude mekana. Kad se ohladi, izmiješa se kosana narančina korica i stavi sve u vatrostalnu zdjelu koja se namaže maslacem. Bjelanci se tuku u čvrst snijeg, doda se šećer i stavi na rižu. Zatim se u pećnici peče dok bjelanci zažute.

5. Nabujak od kestena

¼ kg kestena (10 dkg pasiranih)	rum ili maraskino
5 dkg maslaca	korica od limuna
4 žumanca	snijeg od bjelanaca
6 dkg šećera	1 dl slatkog vrhnja
	2 dkg šećera

Kesteni se ispeku, ogule, kuhaju, samelju i pasiraju. Maslac se miješa sa žumancima i šećerom dok smjesa ne bude pjenasta. Zatim se doda 10 dkg samljevenih i pasiranih kestena, sitno kosane limunove korice, malo ruma i snijeg. Smjesa se stavi u namazanu zdjelu i peče da postane žuta. Uz to se servira tučeno slatko vrhnje.

6. Nabujak od kuhano-pečene smjese

¼ l mlijeka	4 žumanca
6 dkg šećera	snijeg od bjelanaca
vanilija	12 dkg brašna
5 dkg maslaca	

U mlijeko se doda šećer, vanilija i maslac, pa kad zavrije, ukuha se brašno i miješa na vatri dotle dok se više ne lijepi na žlicu. Zatim se smjesa ohladi, pomalo se utuku žumanci i još se dobro miješa. Napokon se tuče čvrsti snijeg i lagano umiješa. Zdjela se namaže maslacem, posipa mrvicama, stavi se smjesa i polagano se peče.

7. Nabujak od badema

¼ l mlijeka	12 dkg brašna
6 dkg šećera	4 žumanca
vanilija	12 dkg čokolade
5 dkg maslaca	snijeg od bjelanaca

Napravi se smjesa kao pod br. 6, ali se u nju stave oguljeni i samljeveni bademi.

8. Nabujak od čokolade

$1/4$ l mlijeka	12 dkg brašna
6 dkg šećera	4 žumanca
vanilija	12 dkg čokolade
5 dkg maslaca	snijeg od bjelanaca

Izmiješa se smjesa kao pod br. 6, samo se još doda ribana čokolada.

9. Nabujak od sira

10 dkg maslaca	10 dkg šećera
4 žumanca	10 dkg badema
10 dkg pasiranog sira	snijeg od bjelanaca

Maslac, žumanci i šećer dobro se miješaju, zatim se doda pasirani sir, oguljeni samljeveni bademi i snijeg. Smjesa se stavi u namazanu zdjelu i peče. Uz to se servira preliv od mlijeka.

10. Nabujak od oraha

6 dkg maslaca	snijeg od bjelanaca
4 žumanca	korica od limuna
8 dkg šećera	rum
8 dkg oraha	

Maslac, žumanci i šećer dobro se miješaju. Zatim se dodaju samljeveni orasi, rum, limun i snijeg. Smjesa se metne u namazan i posipani oblik ili zdjelu i peče u pećnici. Kad je pečena, odmah se servira s prelivom od vina.

11. Nabujak od snijega

4 bjelanca	5 dkg oraha
4 žlice marmelade	8 dkg šećera

Jedno bjelance, šećer i marmelada miješaju se pola sata. Zatim se doda snijeg od 3 bjelanca, izmiješa i stavi u zdjelu. Orasi se očiste i razrežu, njima se nabode nabujak i stavi peći. Kad je pečen, odmah se servira.

12. Nabujak od kave

$1/4$ l mlijeka	12 dkg brašna
$1/4$ l jake crne kave (6 dkg)	6 žumanaca
10 dkg šećera	snijeg od bjelanaca
8 dkg maslaca	

Najprije se skuha jaka crna kava, izmiješa se s mlijekom, doda joj se šećer i maslac te zavrije. U vrelu tekućinu ukuha se brašno i dobro miješa na vatri. Kad se smjesa ohladi, dodaju se pomalo žumanci, dobro

se miješa, a na kraju se doda snijeg od bjelanaca. Smjesa se stavi u namazanu zdjelu i polagano peče.

13. Nabujak od rezanaca

Rezanci od 20 dkg brašna	4 žumanca
1 l mlijeka	snijeg od bjelanaca
7 dkg maslaca	2 dkg šećera za posipanje
7 dkg šećera s vanilijom	

Tijesto se tanko razvalja pa se režu posve uski rezanci koji se kuhaju u mlijeku i puste ohladiti. Za to se vrijeme miješa maslac sa šećerom i žumancima, dodaju se rezanci i snijeg. Smjesa se stavi u namazanu zdjelu i peče $3/4$ sata. Prije serviranja posipa se šećerom. Mogu se upotrijebiti i tvornički rezanci koji se ukuhavaju u juhu.

14. Nabujak od rezanaca sa sirom

Rezanci od 15 dkg brašna	$1/2$ dl vrhnja
10 dkg maslaca	4 dkg grožđica
8 dkg šećera	sok i korica od limuna
4 žumanca	snijeg od bjelanaca
14 dkg sira	maslac i mrvice za zdjelu

Od 15 dkg brašna i 1 jajeta izmijese se tanki, uski rezanci i kuhaju. Zatim se miješa maslac, šećer, žumanci, pasirani sir i vrhnje, doda sitno kosana korica i sok od limuna, očišćene grožđice i ohlađeni rezanci. Na kraju se doda snijeg, sve se dobro izmiješa i peče $3/4$ sata u namazanoj i posipanoj zdjeli. Mogu se upotrijebiti i tvornički rezanci, koji se ukuhavaju u juhu.

15. Nabujak od roščića

4 kom. peciva (roščića)	3 žumanca
$1/2$ l mlijeka	cimet
8 dkg šećera	5 dkg grožđica
14 dkg maslaca	snijeg od bjelanaca

Roščići se lisnato narežu i kuhaju u mlijeku dok smjesa ne postane gusta, a zatim se pusti ohladiti. Za to se vrijeme miješa maslac sa žumancima i šećerom dok sve ne postane pjenasto, doda se ohlađena smjesa, nešto cimeta, očišćene grožđice i snijeg. Smjesa se stavi u zamašćenu zdjelu i peče pola sata kod jače vatre. Uz to se servira sok od malina ili ribiza.

16. Nabujak od jabuka

10 dkg maslaca	$1/2$ kg jabuka
5 žumanaca	6 dkg šećera
10 dkg šećera	snijeg od bjelanaca
$1/4$ l vode	

Jabuke se ogule, izrežu na ploške i kuhaju u šećernoj vodi da budu posve mekane, a zatim se pasiraju. Maslac se dobro miješa sa šećerom dok smjesa ne postane pjenasta, onda se dodaju žumanci i neprestano se miješa ³/₄ sata. U tu se smjesu dodaju pasirane jabuke i čvrsti snijeg. Smjesa se stavi u namazanu i posipanu zdjelu i peče kod umjerene vatre. Kad je pečena, odmah se servira.

17. Nabujak od kreme

4 žumanca	komadić vanilije
10 dkg šećera	snijeg od bjelanaca
¹/₂ l mlijeka	4 dkg brašna

Najprije se kuha mlijeko i vanilija. Miješaju se žumanci i šećer i doda se malo brašna (pola kavske žlice). U tu se smjesu pomalo dodaje zakuhano mlijeko i tuče se na vatri dok ne zavrije. Kad se ohladi, umiješa se tučeni snijeg i brašno. Smjesa se peče u namazanoj zdjeli 15 minuta.

18. Nabujak od vina

3 jaja	¹/₄ l vina
15 dkg šećera	snijeg od 3 bjelanca
10 dkg brašna	3 dkg šećera

Jaja i šećer se miješaju dok smjesa ne postane pjenasta. Zatim se umiješa brašno, pa se od toga žlicom prave ploške u namazanoj tepsiji i peku. Kad su pečene, umoči se svaka ploškica u vino i slaže u vatrostalnu zdjelu u obliku čunja. Od bjelanaca se tuče snijeg koji se ošećeri i stavi na nabujak pa se malo prepeče. Uz taj se nabujak servira preliv od vina.

19. Nabujak od grožđica

Pravi se kao i nabujak od badema, samo se mjesto badema stave u smjesu grožđice (15 dkg) i sitno kosana limunova korica. Postupa se kao pod br. 7.

20. Nabujak od voća

Od iste mliječne smjese kao i svi dosad opisani nabujci priređuje se i nabujak od voća, ali se prije pečenja stavi u gotovu smjesu oprano i raspolovljeno voće (šljive, breskve, kajsije) ili cijele trešnje i jagode. Uzme se ¹/₂ do ³/₄ kg voća, prema tome koje smo odabrali, a dalje se postupa kao sa svakim nabujkom.

21. Salzburški žličnjaci

4 dkg maslaca	4 dkg brašna
4 žumanca	4 bjelanca (snijeg)
8 dkg šećera	2 dl mlijeka

Maslac, šećer i žumanci dobro se miješaju, a zatim se doda brašno i snijeg. Od te se smjese prave žličnjaci i stavljaju u šerpu u kojoj vrije 2 dl mlijeka. Nakon toga se zdjela sa žličnjacima stavi u pećnicu i peče dok ne budu svijetložuti. Kad su pečeni, posipaju se šećerom i serviraju.

22. Čarobna pjena

¹/₄ kg pasiranih jabuka	korica od limuna
15 dkg šećera	6 dkg marmelade
1 žlica ruma	snijeg od 5 bjelanaca

Jabuke se ispeku i pasiraju. U kašu se umiješa šećer, doda rum, kosana limunova korica i marmelada. Sve se dobro izmiješa, a zatim se doda snijeg od bjelanaca. Smjesa se stavi u vatrostalnu zdjelu i peče.

23. Nabujak od piškota I

	Preliv:
20 piškota	¹/₂ l mlijeka
10 dkg marmelade	4 dkg brašna
¹/₂ kg jabuka	3 jaja
6 dkg šećera	vanilija
5 dkg grožđica	5 dkg šećera
2 žlice ruma	snijeg od bjelanaca
	3 dkg šećera

Jabuke se ogule, izrežu na ploške i mekano kuhaju. Dodaju se očišćene grožđice, malo ruma i šećer. Piškote se namažu marmeladom i slažu zajedno s kuhanim jabukama u vatrostalnu zdjelu koja je namazana maslacem. Sve se prelije prelivom, a odozgo se stavi snijeg od 3 bjelanca zaslađen sa 3 dkg šećera i peče se.

Preliv: u mlijeko se ukuha brašno s komadićem vanilije. Kad se ohladi, dodaju se šećer i žumanci, sve se još dobro izmiješa i nalije po piškotama.

24. Nabujak od piškota II

¹/₂ l mlijeka	2 dkg grožđica
4 dkg brašna	20 piškota
3 žumanca	10 dkg marmelade od kajsija
6 dkg šećera	snijeg od bjelanaca
3 jabuke	6 dkg šećera
6 dkg šećera	
2 žlice ruma	

U mlijeko se ukuha brašno koje se razmuti s malo hladnog mlijeka. Kad postane gusto, makne se s vatre i pusti ohladiti. Žumanci se miješaju sa šećerom, pa kad su pjenasti, umiješa se ukuhano brašno. Jabuke se ogule, izrežu na ploške i kuhaju u malo vode u koju se stavi šećer, rum i grožđice. Kad su jabuke mekane malo se hlade. Piškote se na-

mažu marmeladom. Od tri bjelanca istuče se snijeg u koji se utuče šećer. Kad je sve priređeno, slože se u vatrostalnu zdjelu naizmjence krema, jabuke i piškote dok se sve ne potroši. Odozgo se stavi snijeg i peče 15 minuta. Servira se vruće u vatrostalnoj zdjeli.

D. SAVIJAČE

1. *Savijača od čokolade*

Tijesto za savijaču (vidi str. 195)

6 dkg maslaca
8 dkg šećera
4 žumanca
8 dkg čokolade
10 dkg badema
4 bjelanca (snijeg)
5 dkg masti

Napravi se tijesto za savijaču, razvuče se i poškropi mašću. Polovina tijesta namaže se ovim nadjevom: maslac, šećer i žumanci se miješaju, doda se ribana čokolada i samljeveni bademi, a na kraju snijeg od 4 bjelanca.

2. *Pržena savijača od badema*

Tijesto za savijaču (vidi str. 195)

4 bjelanca (snijeg)
10 dkg šećera
10 dkg oguljenih badema
10 dkg masti

Tijesto se tanko razvuče, polovina namaže snijegom od bjelanaca, pospe šećerom, oguljenim samljevenim bademima i savije se. Kuhačom se razdijeli u komade koji se isprže u vrućoj masti. Od preostalih žumanaca napravi se preliv od vina i servira uz savijaču.

3. *Savijača od rabarbare*

Tijesto za savijaču (vidi str. 195)

8 dkg maslaca
5 dkg mrvica
1/2 kg rabarbare
12 dkg šećera
3 dkg grožđica
3 dkg masti
3 dkg šećera za posipanje

Tijesto se za savijaču tanko razvuče i poškropi maslacem na kojem su se ispržile mrvice. Rabarbara se oguli, izreže u komadiće i pospe po tijestu zajedno sa šećerom. Zatim se pospu očišćene grožđice.
Tijesto se savije, metne u namazanu tepsiju, namaže mašću i stavi peći. Zatim se izreže i pospe šećerom.

4. *Savijača od grožđa*

Tijesto se za savijaču (vidi str. 195).

8 dkg maslaca
5 dkg mrvica
1 kg grožđa
15 dkg šećera
3 dkg šećera za posipanje

Na tanko razvučeno tijesto stave se na masti ispržene mrvice, oprane bobe grožđa i šećer. Zatim se tijesto savije, namaže i stavi u tepsiju. Pečena se savijača izreže i posipa šećerom.

5. *Savijača od jagoda*

Tijesto za savijaču (vidi str. 195)

1/2 kg jagoda
5 dkg masti
25 dkg šećera
3/4 l slatkog vrhnja
3 žumanca
3 bjelanca

Tijesto se razvuče, namaže mašću i nadjene ovim nadjevom: jagode se očiste, izmiješaju sa šećerom, tučenim slatkim vrhnjem, žumancima i snijegom. Tijesto se savije i dalje se postupa kao kod svake savijače.

E. POKLADNICE

Kod priređivanja pokladnica treba sve namirnice temperirati; i prostorija u kojoj se priređuju mora biti topla, ali ne prevruća, da se tijesto ne diže prenaglo.

Tijesto se miješa u zdjeli, pa kad su sve namirnice izmiješane, doda se kvas koji se najprije podmijesi; tijesto se ostavi da se digne toliko da mu se obujam udvostruči. Za pravljenje kvasa uzme se pjenica, 1/2 dl mlijeka, 3 dkg brašna i 1 dkg šećera. Tijesto se dobro tuče dok se ne počnu dizati mjehurići, a tijesto ljuštiti od kuhače. Zatim se pokrije i diže na toplom mjestu. Kad se obujam udvostručio, tijesto se istrese na pobrašnjenu dasku i lagano se razvalja da bude prst debelo. Zatim se izrežu pokladnice, pa se na polovicu svake stavi marmelada od kajsija, a drugom se polovicom pokrije. Pokladnice se na rubu naokolo pritisnu prstom i izrezačem još jednom izrežu da se slijepe zajedno. Na stol ili dasku stavi se stolnjak koji se posipa brašnom, na nj se slože pokladnice, pokriju se i puste dizati dok ne narastu dvostruko. Kad su dignute, prže se u masti tako da se okrenute stave u vruću mast; mora se paziti da na njima nema brašna, jer se mast zapjeni, a brašno u masti pocrni. Pokladnice se prže 3 minute pokrivene, nakon toga se okrenu i peku otkrivene dok ne budu svijetložute. Zatim se izvade pomoću šupljikave lopatice na bugačicu da se ocijede, pošećere se i slože na zdjelu.

Posuda u kojoj se prže pokladnice mora se do polovice napuniti masnoćama u tekućem stanju. Za veću količinu pokladnica uzima se 1/2 kg masti i 1/2 kg ulja, jer moraju plivati u masti. Od te se količine masti za 25 pokladnica potroši samo 12 dkg, a ostatak se može upotrijebiti za kuhanje. Kad se peče mnogo pokladnica, može se dogoditi da se mast previše ugrije, pa je zato dobro od vremena do vremena dodavati malo svježe masti da se snizi temperatura. Nakon ispečenih 25 do 30 pokladnica doda se otprilike 10 do 12 dkg masti. Tako se temperatura snizi, a potrošena mast nadomjesti. Mast je dobro ugrijana onda kad se mali komadić tijesta, koji smo ubacili u nju, naglo digne i zažuti. Pokladnice se stavljaju u mast okrenute i brzo pokriju. Posuda se za to vrijeme malo i lagano potrese. Pržene se pokladnice, dok su još vruće, ne smiju

slagati jedna na drugu. Dobre pokladnice moraju biti lagane i po sredini moraju imati bijeli obruč. Serviraju se na zdjeli na koju se stavi čipkasta papirnata prostirka, a slože se u obliku piramide.

1. Dvostruke pokladnice s maslacem

25 dkg brašna (krupičastog)	2 žumanca i 1 cijelo jaje
25 dkg brašna (glatkog)	2 žlice ruma
sol, korica od limuna	1/2 kg masti
1 dl mlijeka	marmelada od kajsija
10 dkg maslaca	4 dkg šećera s vanilijom
5 dkg šećera	

Kvas:

3 dkg pjenice	3 dkg brašna
1/2 dl mlijeka	1 dkg šećera

Brašno se prosije, dobro ugrije i osoli. Maslac, žumanci i šećer miješaju se da smjesa bude pjenasta, onda se doda brašno, mlijeko, rum, dignuti kvasac i sitno kosana limunova korica pa se tuče tako dugo dok se ne počne ljuštiti od žlice. Zatim se tijesto pokrije i ostavi na toplom mjestu oko 1 sat da se digne.

Tijesto se razvalja i reže na uštipke promjera 6 cm, a 1/2 cm debele. Na sredinu izrezanog uštipka stavlja se žlicom marmelada od kajsija i pokrije se drugim uštipkom, tako da brašnena strana dođe odozgo. Naokolo prstom malo utisnemo rubove i ponovo izrežemo uštipke nešto manjim izrezačem. Uštipci se okrenu i slože na posuti stolnjak, pokriju i puste da se dižu.

Mast se stavi grijati, pa kad je vruća, a uštipci za trećinu dignuti, stave se u mast obrnutom stranom i pokriveni peku. Kad su na toj strani lijepo žuti, okrenu se i peku otvoreno. Pečene pokladnice stave se na bugačice da se ocijede, a zatim na tanjur i pospu se šećerom s vanilijom. Dobro uspjele pokladnice moraju imati lijep bijeli obruč.

2. Jednostruke ili dvostruke pokladnice s masti

5 dkg masti ili margarina	60 dkg brašna
4 dkg šećera	1 žlica ruma
4 žumanca	sol
4 dkg pjenice	1 dkg masti
5 dl mlijeka	šećer za posipanje

U loncu od $1\frac{1}{2}$ l otopi se mast. U nju se umiješaju šećer i žumanci, pa se miješa dok sve ne postane pjenasto. Pjenica se sitno izdrobi, posipa na smjesu i prelije mlakim mlijekom. Zatim se pokrije i stavi na toplo mjesto da se smjesa digne gotovo do vrha lonca. U zdjelu se prosije brašno i stavi također na toplo mjesto. Kad se kvas digne, stavi se u brašno, malo se soli, doda ruma i šupljikavom kuhačom tuče dok se ne počnu dizati mjehurići i dok se tijesto ne prestane lijepiti za kuhaču. Dalje se postupa prema receptu br. 1. Za jednostruke pokladnice tijesto se odmah izrezuje, a za dvostruke se najprije diže, pa onda izrezuje. Kad su

dignute, prže se u dobro ugrijanoj masti preokrenute i pokrivene tri minute. Za to se vrijeme šerpinja lagano pomiče. Zatim se otkrije, pokladnice se okrenu i ispeku na drugoj strani. Kad su pečene, stave se na bugačicu i odmah posipaju šećerom.

3. Jednostruke pokladnice s uljem

5 žumanaca	1 žlica ruma
4 dkg šećera	50 dkg brašna
8 dkg ulja	sol
3 dkg pjenice	1 kg masti
1/4 l mlijeka	šećer za posipanje

Tijesto se napravi kako je opisano kod prvih pokladnica, dobro se tuče, razvalja, izrežu se uštipci, a onda se stave na posipanu dasku i pokriju da se dignu. Zatim se peku u vrućem ulju, kako je već opisano. U šerpenju od 2 l stavi se 3/4 l ulja za prženje.

4. Jednostruke pokladnice s vrhnjem

50 dkg brašna	1 kocka šećera
3 žumanca	3 dkg pjenice
4 dl kiselog vrhnja	sol
2 žlice ruma	korica od limuna
1 žlica šećera	1/2 kg masti
3 žlice mlijeka	5 dkg šećera

Napravi se kvas i koše limun, a ostale se namirnice temperiraju. Tijesto se napravi po receptu br. 1, ali se ne diže, već se odmah režu uštipci, ostave na posutom stolnjaku 1 sat da se dignu, i peku se u vrućoj masti. Kad se izvade iz masti, pospu se šećerom. Uštipci su jednostruki, tj. nisu nadjenuti marmeladom, već se marmelada servira posebno.

5. Dvostruke biskvit-pokladnice

7 dkg maslaca	1 dl mlijeka
6 žumanaca	30 dkg brašna
sol	marmelada
5 dkg šećera	1/2 kg masti
1 žlica ruma	5 dkg šećera za posipanje
korica od limuna	

Kvas:

3 dkg pjenice	1 dkg šećera
3 dkg brašna	1/2 dl mlijeka

Pristavi se kvas i pusti dizati. Isjecka se limunova korica, a zatim se miješaju maslac, šećer i žumanci da masa bude dobro pjenasta. U izmiješano brašno doda se mlijeko, limunova korica i rum, a na kraju kvas. Tijesto se soli, dobro tuče i pusti dizati 1 sat.

Dalje se postupa kao i kod drugih dvostrukih pokladnica.

VI. POSLASTICE

A. RAZLIČITE MANJE POSLASTICE

1. *Kugler-tortice*

I

20 dkg šećera
6 jaja
14 dkg brašna
sok od limuna

II

6 jaja
14 dkg šećera

III

20 dkg badema
2 pločice čokolade
1 žlica ruma
6 dkg mrvica

fondant smjesa za glazuru
čokolada za glazuru

Za kugler-tortice ispeku se dvije različite smjese. Jedna treba da bude tamna, druga svijetla, a obadvije 2 cm visoke kad su pečene.

Za I smjesu miješaju se žumanci sa šećerom dok ne postanu pjenasti. Poslije se dodaju kosane korice i malo soka od limuna, snijeg od bjelanaca i brašno. Smjesa se stavi peći u namazanu i posipanu tepsiju.

Za II smjesu miješaju se žumanci sa šećerom pola sata. K tome se dodaju samljeveni bademi, ribana čokolada, rum, mrvice i snijeg od bjelanaca. I ova se smjesa peče u namazanoj i posipanoj tepsiji.

Kad su obje smjese pečene, izrezuju se oblikom male tortice koje se na jednoj strani namažu pekmezom, pa se jedna svijetla i jedna tamna slijepe zajedno. Ovako dobivene tortice preliju se glazurom u raznim bojama, ukrase kandiranim trešnjama, lješnjacima, pistacijama i drugim kandiranim voćem. Svaka ukrašena tortica stavi se u bijelu papirnatu zdjelicu (kapsl), pa se prema bojama poslažu na staklenu zdjelu.

2. *Tortice s malinama*

25 dkg brašna
15 dkg maslaca
10 dkg šećera
2 žumanca
korica od limuna

4 bjelanca
$^1/_4$ kg šećera
sok od malina
$^1/_4$ kg svježih malina
2 dl slatkog vrhnja

Od brašna, maslaca, šećera, žumanaca i kosane limunove korice izmijesi se prhko tijesto koje se pusti 1 sat počivati. Zatim se razvalja, pa se izrežu uštipci kojima se od tijesta napravi rub, tako da dobiju oblik plitkih zdjelica, i u njih će se, kad budu pečene, staviti snijeg i svježe maline. Tortice se peku kod jake vatre, a kad su pečene i ohlađene, namaže im se dno marmeladom od malina. U međuvremenu se tuku bjelanci u čvrst snijeg, utuče se šećer, pa se ova smjesa tuče na pari dok ne postane gusta. U nju se ulije malo malinova soka. Pjena od bjelanaca stavi se u torbice zajedno sa svježim malinama. Uz njih se posebno servira tučeno, zašećereno slatko vrhnje.

3. *Tortice od čokolade*

20 dkg brašna
14 dkg maslaca
1 jaje
2 pločice čokolade
6 dkg šećera
5 dkg badema

K r e m a :

2 jajeta
6 dkg šećera
1 dl mlijeka
2 pločice čokolade
15 dkg maslaca
glazura od čokolade

U brašno se izdrobi maslac, doda se jaje, ribana čokolada i šećer. Od tih pridodataka izmijesi se tijesto, razvalja 1 cm debelo, režu se uštipci i stave peći u namazanu i posipanu tepsiju. Kad se ohlade, sastave se dva i dva kremom i presvuku glazurom čokolade. U sredini svake tortice stavi se 1 oguljeni i raspolovljeni badem.

Za kremu se izmiješaju jaja, šećer, mlijeko i otopljena čokolada, pa se smjesa tuče na vatri dok ne zavrije. Kad se ohladi, umiješa se u dobro izmiješani maslac.

4. *Mignoni*

Ove se poslastice mogu prirediti od različitih smjesa za torte, krema za nadjev, glazura, i to u različitim oblicima. Svaku smjesu za tortu možemo ispeći u duguljastoj tepsiji, a kad je pečena, izrežemo je u oblike kakve želimo i namažemo marmeladom od kajsija. Na pečenu smjesu stavi se tornjić ili kuglica od nadjeva ili se oblikuje u četvorokut, pa se glazira bilo kojom glazurom za torte. Mignoni se stave u papirnate zdjelice (kapsle) i serviraju na ravnoj zdjeli pokrivenoj čipkastom prostirkom u redovima i po vrstama.

Evo nekoliko vrsta mignona:

I. Ispeče se smjesa za punč-tortu, izreže u male oblike koji se sastave marmeladom od kajsija, nadjenu kandiranim voćem i glaziraju ružičastom glazurom od punča. U sredinu se može staviti kandirana trešnja.

II. Ispeče se smjesa za kavinu tortu, izreže, nadjene kremom od kave i presvuče fondant-glazurom od kave.

III. Ispeče se smjesa za bečku tortu, izreže i nadjene kremom od badema, a mignoni se glaziraju bijelom fondant-glazurom.

IV. Ispeče se smjesa za orahovu tortu, izreže i nadjene nougat-smjesom, a mignoni se glaziraju glazurom od čokolade.

5. *Punjeni kolači od bijele pjene*

Za pravljenje ovih kolačića potrebni su posebni drveni kalupi u obliku puževe kućice, okrugli i posebno tokareni. Prije upotrebe moraju se kalupi nakvasiti vodom.

Kad smo pripravili bijelu pjenu kao za »Windmassu«, stavimo je u vrećicu sa limenim uloškom s jednostavnim malim otvorom, pa kroz vrećicu štrcamo na kalupe spirale. Kalupi, presvučeni spiralama od še-

ćene smjese, stave se u pećnicu i ostave tako dugo koliko je potrebno da se kolačići mogu skinuti s kalupa. Tako dobijemo šuplje puževe kućice koje se stave na papir u tepsiju; okrenu se tako da šupljina bude okrenuta prema gore. Najbolje ih je preko noći ostaviti u mlakoj pećnici, a drugi dan ih još malo staviti u vruću pećnicu da postanu hrustavi (»reš«). Te kolačiće treba do upotrebe čuvati na toplom mjestu. U šupljinu kolačića stavi se tučeno slatko vrhnje koje se ošećeri, a dva po dva kolačića sastave se zajedno.

6. Fini desert

12 dkg kandiranog voća	poljupci od bijele pjene
1/2 l slatkog vrhnja	rum, šećer

Kandirano voće izreže se na sitne komadiće, stavi u zdjelicu i polije rumom. U rumu se ostavi jedan dan. Isti dan naprave se poljupci od bijele pjene. Drugi dan se tuče slatko vrhnje, ošećeri i složi u staklenu zdjelu, tako da se najprije stavi malo slatkog vrhnja, voće i poljupci, zatim opet vrhnje i tako dok se sve ne potroći. Odozgo se štrca slatko vrhnje i nakon toga ukrasi kandiranim voćem i poljupcima.

7. Sacher-ploške

14 dkg maslaca	Krema:
14 dkg šećera	5 žumanaca
5 jaja	3 žlice mlijeka
14 dkg čokolade	10 dkg šećera
14 dkg brašna	vanilija, brašno
	kuhana crna kava
	15 dkg maslaca

Maslac, šećer i žumanci miješaju se tako dugo dok smjesa ne postane pjenasta. Doda se otopljena čokolada, brašno i snijeg od bjelanaca. Smjesa se stavi u tepsiju obloženu namazanim papirom i peče. Odozgo se pospe šećerom.

Krema: žumanci se izmiješaju sa šećerom, doda se mlijeko, vanilija i mala žlica brašna pa se sve tuče na vatri dok ne zavrije. Sada se umiješa kuhana i ocijeđena jaka crna kava i tuče dok smjesa ne postane gusta.

Dobro se izmiješa maslac i doda mu se ohlađena krema.

8. Ploške od kestena

1 kg kestena	Tijesto:
12 dkg šećera s vanilijom	4 žumanca
10 dkg maslaca	10 dkg lješnjaka
1 žlica ruma	10 dkg šećera
3 dl slatkog vrhnja	3 dkg mrvica
3 dkg šećera	1 pločica čokolade
	snijeg

Kesteni se zarežu i stave u pećnicu. Zatim se ogule i stave kuhati u vruću vodu. Kad su mekani, pasiraju se.

Miješaju se maslac i šećer s vanilijom, dodaju se rum i kesteni, pa se smjesa stavi na mokru krpu koju smo položili na dasku. Preko smjese stavi se druga mokra krpa, pa se valjkom razvalja u veličini oblika u koji će se staviti. Smjesa se zajedno s krpom položi u žljebast oblik, u udubinu se stavi tučeno slatko vrhnje, koje smo ošećerili, a odozgo pečenja smjesa od lješnjaka koju smo prije dobro ohladili. Oblik se sada okrene, smjesa se izvadi, a površina se prelije glazurom od čokolade.

Smjesa od lješnjaka: žumanci i šećer dobro se miješaju. Dodaju se prženi samljeveni lješnjaci, ribana čokolada, mrvice i snijeg. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik i stavi peći. Kad je pečena, mora se prije upotrebe posve ohladiti.

9 Šećerne ploške

20 dkg maslaca	10 dkg kandiranog voća
20 dkg šećera	3 dkg citronata
8 jaja	10 dkg grožđica
1 žlica ruma	8 dkg badema
14 dkg badema	20 dkg brašna
malo soda-bikarbone	

Maslac, šećer i žumanci miješaju se pola sata da smjesa postane pjenasta. Zatim se doda rum, oguljeni samljeveni bademi, brašno i snijeg od bjelanaca. Ta se smjesa stavi u namazanu, papirom obloženu tepsiju, odozgo se posipa na rezance izrezano kandirano voće, citronat, oguljeni izrezani bademi i očišćene grožđice. Peče se kod umjere vatre (pokrivene odozgo papirom) oko pola sata. Kad je smjesa pečena, izreže se na ploške jednake veličine.

10. Ploške od lješnjaka

14 dkg brašna	14 dkg šećera
14 dkg maslaca	14 dkg lješnjaka
2 žlice vode	snijeg od bjelanaca
3 žumanca	

Od brašna, maslaca i vode umijesi se tijesto i razdijeli u dva dijela. Jedan se dio razvalja i stavi malo u pećnicu. Na taj dio metnemo nadjev, pokrijemo drugim dijelom razvaljanog tijesta i pečemo. Kad je pečeno, reže se u ploške.

Nadjev: žumanci i šećer se miješaju dok smjesa ne postane pjenasta. Lješnjaci se poprže i samelju, pa se dodaju u smjesu. Konačno se umiješa snijeg od bjelanaca.

11. Ploške od čokolade

15 dkg maslaca	15 dkg čokolade
15 dkg šećera	12 dkg brašna
5 žumanaca	snijeg od bjelanaca

Maslac, šećer i žumanci miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta. Zatim se doda ribana čokolada, brašno i snijeg. Peče se u namazanoj i posipanoj tepsiji. Kad je smjesa pečena i ohlađena, razreže se, nadjene marmeladom i reže na ploške.

12. Ploške od oraha

4 žumanca
10 dkg šećera
10 dkg oraha
2 dkg brašna
malo soli
snijeg od bjelanaca

N a d j e v:

20 dkg oraha
2 dl mlijeka
20 dkg šećera
rum
12 dkg maslaca
6 dkg oraha

Žumanci i šećer se miješaju dok smjesa ne postane pjenasta. Zatim se dodaju samljeveni orasi, brašno, sol i snijeg od 4 bjelanca. Oblik od biskvita obloži se masnim papirom i u njemu se ispeče biskvit-smjesa u 5 listova. Listovi se sastave kremom, a površina se također namaže kremom i posipa samljevenim orasima. Sve se to složi na dugačkoj staklenoj zdjeli i stavi na hladno mjesto do serviranja.

Nadjev: u mlijeku se kuha šećer i samljeveni orasi, a u ohlađenu smjesu doda se malo ruma. Maslac se izmiješa pjenasto, pa se u njega pomalo umiješa smjesa od oraha.

13. Napoleon-ploške

15 dkg maslaca
15 dkg šećera
4 žumanca
15 dkg brašna
korica od limuna
snijeg od bjelanaca
malo soda-bikarbone
10 dkg marmelade

Maslac, žumanci i šećer miješaju se da smjesa postane pjenasta. Zatim se doda brašno, soda-bikarbona, snijeg od bjelanaca i kosana limunova korica. Smjesa se stavi u namazanu i posipanu tepsiju i polagano peče. Kad je pečena, razreže se, nadjene marmeladom od naranče, posipa šećerom i reže na ploške.

14. Gervais-ploške

$1/2$ kg brašna
$1/4$ kg maslaca
3 dkg šećera
3 dkg pjenice
15 dkg marmelade
20 dkg oraha
5 dkg šećera
glazura od čokolade

S brašnom se izdrobi mast, doda se šećer i u malo mlijeka razmućena pjenica. To se dobro izmijesi i razdijeli u četiri jednaka dijela. Svaki se dio tanko razvalja tako da se dobiju jednake pačetvorine: tri se namažu marmeladom, posipaju orasima i slože jedna na drugu, a četvrtom se pačetvorinom pokriju i peku. Kad se ohlade, preliju se glazurom od čokolade i režu na ploške.

15. Ploške s kremom

Lisnato tijesto (vidi pod br. 22)
3 dkg šećera
1 jaje za mazanje

K r e m a:

4 žumanca
$1/4$ l mlijeka
10 dkg šećera
vanilija
10 dkg brašna
2 dl slatkog vrhnja
3 lista želatine
2 žlice vode

Načini se lisnato tijesto i reže na 10 cm široke pruje u veličini tepsije. Pruje se namažu jajetom i stave peći. Tijesto se može ispeći i u dva dijela u veličini tepsije. Kad se ohladi, namaže se jedan dio tijesta kremom i pokrije drugim dijelom. Vrućim nožem režu se četvorine i posipaju vanilin-šećerom.

Krema: žumanci, šećer, vanilija, brašno i mlijeko najprije se izmiješaju, a onda se tuku na vatri dok smjesa ne zavrije. Tada se odmakne od vatre i neprestano dalje tuče dok se ne ohladi. Zatim se umiješa 2 dl tučenog slatkog vrhnja. Ljeti se mogu dodati 3 lista otopljene želatine da se krema bolje stisne.

16. Ploške od čokolade

4 žumanca
10 dkg šećera
3 pločice čokolade
$1/4$ l slatkog vrhnja
1 žlica ruma
8 dkg lješnjaka
snijeg od 4 bjelanca
šećer

Čokolada se otopi. Žumanci i šećer se dobro miješaju, doda se otopljena čokolada i rum. Miješa se otprilike pola sata. Zatim se dodaju samljeveni lješnjaci ili bademi i snijeg od 4 bjelanca. Smjesa se stavi u namazanu i posipanu tepsiju i peče u 2 lista. Kad su listovi pečeni i ohlađeni, namaže se jedan tučenim ošećeranim slatkim vrhnjem, a drugi se stavi odozgo. Cijeli kolač obloži se slatkim vrhnjem i posipa krupicom od čokolade, a zatim se reže na ploške.

17. Pire od kestena

1 kg kestena
12 dkg šećera
$1/8$ l vode
$1/2$ l slatkog vrhnja

Kesteni se razrežu i stave u pećnicu, ogule se i u vrućoj vodi kuhaju. Kuhani i pasirani kesteni izmiješaju se s kuhanim šećerom koji je pročišćen, a poslije toga još malo ukuhan. Da dobije bolji tek može se dodati malo ruma ili maraskina. Kad je sve dobro izmiješano, protiskuje se pire pomoću žlice kroz ribež ili kroz prešu za krumpir, i to odmah u staklenu zdjelu, tako da hrpa bude šiljasta. Pire se ukrasi tučenim slatkim vrhnjem koje se dresira kroz vrećicu.

18. Rulada od kestena

12 dkg šećera
10 dkg maslaca
3 dl slatkog vrhnja
3 dkg šećera
1 kg kestena
2 žlice ruma

Kesteni se zarežu i stave u pećnicu da im se može skinuti kora. Kad se ogule, kuhaju se u vrućoj vodi, a zatim se pasiraju. Maslac i šećer izmiješaju se pjenasto, pa se u tu smjesu doda pire od kestena i rum. Smjesa se namaže na vlažni pergament-papir, na nju se stavi tučeno slatko vrhnje i savije se. Rulada se glazira glazurom od čokolade.

19. Kraljevska pita

8 dkg maslaca
4 žumanca
10 dkg šećera s vanilijom
2 rebra čokolade
korica od limuna

8 dkg badena
3 dkg mrvica
snijeg od bjelanaca
15 dkg šećera

Žumanci i šećer se miješaju. Poslije se dodaju samljeveni bademi, čokolada, limunova korica, mrvice i snijeg. Smjesa se peče u namazanoj i posipanoj tepsiji. Kad je skoro pečena stavi se odozgo ošećereni snijeg i još jednom metne u pećnicu da požuti. Zatim se izreže na ploške.

20. Dioš-pita

5 žumanaca
15 dkg šećera
1 rebro čokolade
10 dkg brašna
snijeg od bjelanaca

Krema:

15 dkg maslaca
15 dkg šećera
15 dkg oraha
$^1/_2$ l mlijeka
3 dkg šećera za posipanje

Žumanci i šećer se dobro miješaju. Poslije se doda ribana čokolada, brašno i snijeg. Ta se smjesa peče u dobro namazanoj tepsiji. Kad je pečena, razreže se na pola i nadjene ovom kremom: orasi se očiste, sameljü i poliju mlijekom. U međuvremenu se maslac dobro miješa sa šećerom i dodaju se orasi. Pita se izreže u četvorine i posipa šećerom.

21. Indijanski uštipci

6 jaja
12 dkg šećera
10 dkg brašna

4 dl slatkog vrhnja
5 dkg šećera
glazura od čokolade

Za indijanske uštipke potreban je kalup s nekoliko udubina koje se namažu mašću ili maslacem i posipaju brašnom. U udubine se stavlja ova smjesa: žumanci se miješaju otprilike pola sata sa 8 dkg šećera. Da tijesto bude lakše, dodaju se pomalo 3 žlice vode, brašno i snijeg od bjelanaca, u koje se pomiješa ostalih 4 dkg šećera. Svaka se udubina napuni smjesom preko polovice i peče u pećnici $^1/_4$ sata. Kad se uštipci ohlade, izdubu se i slože po dva zajedno, umoče u glazuru od čokolade i puste sušiti. Prije serviranja napune se tučenim i zaslađenim slatkim vrhnjem.

22. Punjeni tuljčići

Lisnato tijesto:

20 dkg maslaca
20 dkg brašna
sok od limuna
sol, voda

1 jaje za mazanje
$^1/_4$ l slatkog vrhnja
3 dkg šećera s vanilijom

Lisnato tijesto: najprije se načini tijesto za savijaču, samo nešto tvrđe. Kad je dobro izrađeno, razvalja se pačetvorina, namaže maslacem koji se sa 5 dkg brašna najprije malo izmijesi, složi na tri dijela i ostavi se da počiva $^1/_2$ sata. Poslije se opet razvalja, preklopi na tri puta i pusti još jednom da počiva. Tako se učini tri puta, i uvijek ostavi na hladnom mjestu počivati. Lisnato tijesto mora se praviti u hladnoj prostoriji, a nikada uz peć ili na suncu. Peče se kod jake vatre, a pećnica se ne smije otvarati dok se tijesto ne digne.

Razvaljano tijesto izreže se u $2^1/_2$ cm široke pruje kojima se rub na jednoj strani namaže bjelancem. Oblik za tuljčiće umoči se u vodu, ocijedi, pa se na nj omotaju pruje. Tuljčići se s gornje strane namažu jajetom i peku kod jake vatre. Kad se ohlade, nadjenu se tučenim slatkim vrhnjem koje smo zašećerili. Vrhnje se puni u tuljčiće pomoću vrećice. Mjesto vrhnja može se uzeti pjena od bjelanca.

23. Uštipci s kremom

1 dl vode
3 dkg maslaca
8 dkg brašna
3 jajeta

Krema:
4 žumanca
$^1/_4$ štapića vanilije
14 dkg šećera
1 dl mlijeka
1 žlica brašna
8 dkg lješnjaka
2 dl slatkog vrhnja

U 1 dl vode doda se maslac, a kad voda zavrije, uspe se brašno i miješa na vatri koliko je potrebno da se tijesto više ne lijepi na žlicu. Tada se ukloni s vatre i pusti ohladiti, pa se pomalo umiješaju jaja koja su stajala u mlakoj vodi. Tijesto se dobro tuče, a zatim se ostavi 1 sat na hladnom mjestu. Od njega se prave male kuglice koje se stave u namazanu tepsiju, namažu bjelancem i peku u vrućoj pećnici. Pećnica se $^1/_4$ sata ne smije otvarati. Treba paziti da uštipci budu dobro pečeni i da poslije, kad se izvade iz pećnice, ostanu još neko vrijeme na toplom, da se ne skupe. Uštipci se sa strane razrežu, i unutra se stavi krema od vanilije. Zatim se posipaju šećerom. Od te smjese može se napraviti otprilike 16 uštipaka.

Krema od vanilije: 4 žumanca, mlijeko, vanilija, šećer i brašno tuku se na vatri dok masa ne zavrije. Zatim se odmakne s vatre i dalje tuče dok se ne ohladi. U kremu se dodaju tučeno slatko vrhnje i poprženi samljeveni lješnjaci.

24. Punjene košarice

20 dkg brašna	2 žumanca
18 dkg maslaca	slatko vrhnje
4 dkg badema	voće
8 dkg šećera	

Od brašna, maslaca, samljevenih badema, šećera i žumanaca umijesi se tijesto koje se na daski dobro izradi i ostavi 1/2 sata na hladnom mjestu. Poslije se tijesto razvalja, njime se obložе oblici i peče se kod jake vatre. Kad je pečeno, izvadi se iz oblika i pusti ohladiti. Pečene i ohlađene košarice napune se voćem po volji (jagodama, malinama, ribizom) i ukrase tučenim slatkim vrhnjem.

25. Punjene banane

7 banana	1 dl mlijeka
2 dl slatkog vrhnja	kandirano voće
3 žumanca	vanilija
10 dkg šećera	

Izvadi se meso banana, ali tako da lupina ostane cijela. U lupinu se stavi krema koja se odozgo ukrasi kandiranim voćem.

Žumanci, šećer, mlijeko i vanilija tuku se na vatri dok smjesa ne postane gusta. U nju se doda tučeno slatko vrhnje i sitno kosane banane.

26. Omlette surprise

8 žumanaca	Biskvit:
30 dkg šećera	
1 l mlijeka	4 jaja
vanilija	12 dkg šećera
snijeg od bjelanaca	8 dkg brašna
8 žlica šećera	

Osam žumanaca miješa se sa šećerom, doda se mlijeko i komadić vanilije i tuče na vatri dok ne zavrije. Zatim se odmakne s vatre i dalje tuče dok se ne ohladi. Tada se stavi u stroj za sladoled i pusti da se smrzne. U međuvremenu se napravi tijesto za biskvit tako da se u snijeg od bjelanaca dodaju žumanci, šećer i brašno. Biskvit se peče u obliku za torte, a kad je pečen i kad se ohladi, stavi se na njega sladoled u obliku piramide. Preko toga štrca se snijeg koji smo načinili od 8 bjelanaca i šećera i stavi u vrlo vruću pećnicu da zažuti. U sredinu se može staviti i lupina od jajeta, u koju se stavi rum i zapali kad se servira.

B. TORTE

Veličina i visina torte određuje se po količini jaja. Normalno velikom tortom smatra se ona koja je priređena od 6 jaja: obično ima u promjeru 20 cm, a visina joj je 8 cm, kad je pečena.

Za pečenje torte potrebna je umjerena temperatura; peče se 40 do 60 minuta, što ovisi o veličini torte, odnosno o količini smjese. Gornja i donja temperatura u pećnici mora biti jednaka, a u posljednjih 20 minuta pečenja može biti i nešto viša. Glavno je da u početku ne bude previsoka: zrak se mora pomalo rastezati i smjesu polagano dizati, a izvana se tada stvori mekana korica koja ne dopušta da zrak izađe. Prvih 20 minuta pećnicu ne smijemo otvarati da se zrak u njoj ne rashladi. Ako je gornja temperatura prejaka, onda tortu treba pokriti papirom, a ako je donja temperatura prejaka, onda ćemo je staviti na opeku. Sirova smjesa za tortu ne smije gotova stajati, jer bi zrak mogao izaći prije pečenja, pa se torta ne bi više digla. Prije nego što smjesu stavimo u oblik, na dno ćemo položiti papir, jer na taj način dobijemo donju plohu posve neoštećenu. Na gornju plohu torte dolazi glazura, a ona je lijepa samo onda ako je ploha ravna i posve neoštećena. Kad je torta pečena, ostavimo je još 10 minuta u otvorenoj pećnici da se pomalo rashlađuje, a iz oblika se izvadi kad je posve hladna. Da je torta pečena, pozna se po tome što se od oblika odlijepi i što ubodena igla izađe iz nje posve čista.

Tortu treba rezati na jednake komade. Može se izrezati na 12 do 16 komada, što ovisi o njenoj veličini.

Torte se obično glaziraju, a mogu se namazati i kremom kojom su nadjenute ili tučenim slatkim vrhnjem. Glazure se uglavnom dijele na one od fondant-smjese i one od umak-čokolade.

Na gornju plohu torte stavlja se i ukras: od voća, bombona, kreme ili marcipana; o ukusu, spretnosti i stvaralačkoj sposobnosti ovisi kako će taj ukras biti izveden. Glavno je pravilo: jednostavnost i harmonija boja.

Torte se serviraju na posebnom ravnom tanjuru na koji se stavlja čipkast papir. Kod priređivanja torte treba uvijek paziti na sklad između vanjskog izgleda i kakvoće. Važno je da tortu spremimo na što hladnije mjesto, jer je hladna mnogo ukusnija. To osobito vrijedi za torte nadjevene kremom. Torte od broja 1—8 mogu se upotrijebiti i u dnevnoj prehrani zbog jednostavnosti priređivanja i zbog svoje hranjivosti.

Jednostavne torte

1. Torta od kukuruznog brašna

5 žumanaca	15 dkg kukuruznog brašna
20 dkg šećera	snijeg od bjelanaca
korica od limuna	10 dkg marmelade od kajsija
rum	2 dkg šećera za posipanje

Žumanci se sa šećerom miješaju dok ne postanu pjenasti. Poslije se doda sitno kosana limunova korica, rum, brašno i snijeg.

Smjesa se stavi u namazanu i posipanu tepsiju i polagano se peče. Kad se ohladi, razreže se, nadjene marmeladom i posipa šećerom.

2. Torta od oraha

6 žumanaca	14 dkg oraha
14 dkg šećera	4 dkg mrvica

rum, korica od limuna	5 dkg šećera
snijeg od bjelanaca	8 dkg oraha
Krema:	2 žlice crne kave
10 dkg maslaca	3 dkg oraha za ukras

Žumanci i šećer se miješaju. Poslije se dodaju samljeveni orasi, mrvice, malo ruma, limunova korica, snijeg. Smjesa se peče u namazanom i posipanom obliku $^{3}/_{4}$ sata. Kad se ohladi razreže se i nadjene. Torta se posipa šećerom te ukrasi očišćenim i na pola razdijeljenim orasima.

3. *Torta od lješnjaka*

Priređuje se jednako kao i torta od oraha, samo se lješnjaci prije poprže i ogule. Mjesto lješnjaka mogu se uzeti očišćeni i samljeveni bademi.

4. *Torta od maka*

8 žumanaca	cimet
8 dkg maslaca	vanilija
15 dkg šećera	$^{1}/_{4}$ kg brašna
15 dkg maka	$^{1}/_{2}$ paketa praška za dizanje
$^{1}/_{4}$ l mlijeka	snijeg od bjelanaca

Maslac, žumanci i šećer miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta. Mak se samelje i polije vrućim mlijekom; doda se cimet i vanilija. Kad se ohladi, doda se u smjesu od maslaca i dobro izmiješa. Zatim se u tu smjesu dodaju naizmjence brašno s praškom za dizanje i snijeg. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik za torte i polagano peče. Kad je pečena, posipa se šećerom.

5. *Torta od graha*

5 žumanaca	snijeg od bjelanaca
25 dkg šećera	mast i brašno za mazanje
30 dkg graha	$^{1}/_{4}$ l slatkog vrhnja
5 dkg oraha	6 dkg šećera

Žumanci se miješaju sa šećerom; poslije se doda kuhani i pasirani grah, samljeveni orasi i snijeg. Torta se u namazanom i posipanom obliku polagano peče. Kad se ohladi, nadjene se i presvuče tučenim i očišćenim slatkim vrhnjem.

6. *Torta od bučinih koštica*

6 žumanaca	5 dkg krupice ili mrvica
18 dkg šećera	1 limun
20 dkg bučinih koštica	snijeg od bjelanaca

Žumanci i šećer se miješaju da smjesa bude pjenasta. Poslije se dodaju pržene i samljevene koštice od buče, krupica ili mrvice i na kraju snijeg. U smjesu se doda sitno kosana limunova korica i malo soka. Torta se polagano peče. Kad se ohladi, razreže se, nadjene marmeladom i posipa šećerom.



TORTA S VOĆEM

← KOLAČ OD PRHKOG TIJESTA S VOĆEM

7. *Torta od prhkog tijesta*

18 dkg maslaca
18 dkg brašna
12 dkg oraha
8 dkg šećera
korica od limuna
$^{1}/_{4}$ l slatkog vrhnja
10 dkg oraha
10 dkg šećera s vanilijom

Od brašna, maslaca, šećera, samljevenih oraha i sitno kosane limunove korice izmijesi se prhko tijesto i pusti počivati. Zatim se razdijeli u tri dijela i razvalja u veličini oblika za tortu. Svaki se list peče napose. Kad se listovi ohlade, nadjenu se slatkim vrhnjem koje se istuče u pjenu i izmiješa sa samljevenim orasima i šećerom. Tom se smjesom premaže torta i odozgo. Ukrasi se po volji.

8. *Torta od kestena*

4 žumanca
20 dkg šećera
4 dkg brašna
snijeg od bjelanaca
25 dkg sirovih kestena
7 dkg badema
$^{1}/_{2}$ paketa praška za dizanje
$^{1}/_{4}$ l slatkog vrhnja
6 dkg šećera

Kesteni se zarežu i peku u vrlo vrućoj pećnici samo koliko je potrebno da se mogu lako oguliti. Nakon toga se kuhaju, pasiraju i stave u izmiješani šećer i žumanca. Poslije se dodaju bademi, brašno, prašak i snijeg. U namazanom i posipanom obliku smjesa se polagano peče. Kad se ohladi, nadjene se i obloži tučenim slatkim vrhnjem koje se zasladi šećerom.

9. *Torta od bijele pjene*

Ta se torta sastoji od podloška i poklopca. Oba dijela izrade se od bijele pjene (»Windmasse«) pomoću vrećice koja ima limeni uložak s izrezanom zvjezdicom na vrhu. Podložak se sastavi iz krivulja koje se prepleću i malih tornjića koji sačinjavaju rub torte. Taj rub treba da bude visok i sastavljen od tri do četiri reda tornjića koji se dižu u vis. Poklopac je kao mreža od slatkih pruja, a na rubu su naštrcani sami mali tornjići. Podložak i poklopac štrcaju se na izrezani bijeli papir u veličini torte. Tepsija u koju se stave izrađeni dijelovi torte mora biti ugrijana; tortu treba peći najprije kod jače, a kasnije kod slabije vatre. Kad je pečena, skine se s donje strane papir, a kad se ohladi, stavi se u podložak tučeno slatko vrhnje koje smo ošećerili i pokrije poklopcem.

10. *Slavsko koljivo*

$^{3}/_{4}$ kg žita (pšenice)
$^{1}/_{2}$ kg šećera (prah)
$^{1}/_{2}$ kg oraha
cimet, vanilija
orašak
10 dkg badema za ukras

Pšenica se dobro opere i kuha da postane mekana. Zatim se ocijedi, protjera kroz stroj za meso dva puta i izmiješa sa samljevenim orasima i šećerom u prahu; doda se cimeta, vanilije i ribanog oraška po ukusu. Smjesa se oblikuje u tortu, posipa samljevenim orasima i šećerom i ukrasi oguljenim bademima.

1. *Ideal-torta*

8 žumanaca
14 dkg šećera
16 dkg badema
2 pločice čokolade
4 dkg brašna
snijeg od bjelanaca
kompot od oguljenih šljiva

Krema:

3 žumanca
2 dl mlijeka
2 pločice čokolade
4 dl slatkog vrhnja
6 listova želatine
2 dl slatkog vrhnja

Žumanci i šećer se miješaju dok smjesa ne postane pjenasta. K tome se dodaju samljeveni bademi, ribana čokolada, brašno i snijeg od bjelanaca. Smjesa se lagano izmiješa i stavi u oblik peći.

Kad je torta ohlađena, izreže se u tri lista i složi natrag u oblik od torte pošto se između listova stavi krema. Mora se ostaviti najmanje dva sata na hladnom mjestu da se krema stisne, a onda se izvadi iz oblika i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem i ocijeđenim kompotom od oguljenih šljiva. U slatko vrhnje može se staviti malo ribane čokolade da ukras dobije žućkastu boju.

2. *Staklena torta*

12 bjelanaca
56 dkg badema
56 dkg šećera s vanilijom
10 dkg badema za ukras

8 žumanaca
30 dkg šećera
6 žlica kuhane crne kave
25 dkg maslaca

U snijeg od bjelanaca utuku se šećer i bademi. Od te se smjese ispeku dva lista. Kad se listovi ohlade, sastave se kremom, a torta se onda premaže kremom i okrasi oguljenim i kosanim bademima.

Krema: žumanci, šećer i crna kava tuku se na vatri dok smjesa ne postane gusta i dalje dok se ne ohladi. Ohlađena smjesa pomalo se umiješa u dobro izmiješani maslac.

3. *Dobra jednostavna torta*

4 žumanca
20 dkg šećera
20 dkg maslaca
1 žlica ruma
15 dkg brašna
1/3 paketića praška za dizanje
snijeg od bjelanaca

Nadjev:

15 dkg maslaca
12 dkg šećera
2 pločice čokolade
10 dkg badema

Maslac, šećer i žumanci miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta. U smjesu se doda rum. U brašno se izmiješa prašak za dizanje, pa se ono stavlja u smjesu naizmjence sa snijegom od bjelanaca. Smjesa se zatim peče u namazanom i posipanom obliku za torte kod umjerene vatre. Kad se ohladi, razreže se torta u dva lista, i između njih se stavi nadjev. To je krema od čokolade kojom se torta namaže i izvana, pa se posipa oguljenim i kosanim bademima.

Nadjev: maslac i šećer se miješaju dok masa ne postane pjenasta. U nju se izmiješa ribana čokolada.

4. *Slatki panj*

6 bjelanaca (snijeg)
6 žumanaca
20 dkg šećera
15 dkg brašna

sok i korica od limuna
liker
2 dkg pistacija

Krema:

4 žumanca
14 dkg šećera
vanilija
1/2 dl mlijeka

1 dkg brašna
1/4 dkg maslaca
3 žlice crne kave
5 dkg čokolade

Od snijega, u koji se dodaju žumanci, šećer, kosana limunova korica i brašno, ispeče se biskvit-smjesa u duguljastom žljebastom obliku. Kad je smjesa pečena i ohlađena, odreže se koso na krajevima, a po dužini se razreže na polovinu. Od odrezane smjese prave se kvrge na panj. Između ova dva lista stavi se krema, a prije toga se smjesa poškropi likerom. Vanjski dio smjese obloži se kremom na taj način da se krema ištrca kroz vrećicu imitirajući koru drveta. Po površini se posipaju pistacije. Za ukras oko panja, a i na panj, mogu se staviti gljivice od marcipana.

Krema: žumanci, šećer i vanilija dobro se miješaju, doda se mlijeko i brašno, pa se smjesa tuče na vatri dok ne zavrije. Kad se ohladi, umiješa se u dobro razmiješani maslac. Krema se sada raspolovi, pa se jednom polovinom napuni panj, a u drugu se stavi malo crne kave i čokolade. Tom se tamnom kremom panj obloži.

5. *Torta s keksima*

3 cijela jaja
1/4 kg šećera
12 dkg kakaoa
keksi

čašica ruma
čašica jake crne kave
40 dkg kunerola

Jaja, šećer, kakao, rum i kava tuku se na pari 10 minuta, dok smjesa ne postane gusta. Za to se vrijeme otopi kunerol i, kad je hladan, izmiješa se s hladnom kremom.

U oblik za torte stavi se krema u visini 1 cm, na nju se slože keksi, zatim opet krema, i tako se slaže dalje dok se krema potroši. Torta se ostavi u obliku preko noći da keksi omekšaju. Drugi dan se izvadi iz oblika i posipa rižom ili krupicom od čokolade.

6. *Torta od badema I*

8 žumanaca
1 cijelo jaje
30 dkg šećera

25 dkg badema
5 dkg mrvica
snijeg od bjelanaca

Krema:	15 dkg badema
20 dkg maslaca	$1/2$ dl crne kave
15 dkg šećera	1 dl slatkog vrhnja

Žumanci, jaje i šećer miješaju se pjenasto. Bademi se očiste i samelju, pa se dodaju u izmiješanu smjesu s mrvicama i snijegom. Smjesa se ispeče, razreže u tri lista i nadjene kad se ohladi.

Za kremu se dobro miješaju maslac i šećer, dodaju se očišćeni i popržени bademi, hladna jaka crna kava i tučeno slatko vrhnje.

Torta se može obložiti kremom, posipati prženim bademima i kosanim pistacijama ili obložiti tučenim slatkim vrhnjem.

7. *Torta od badema II*

10 bjelanaca	10 dkg šećera
30 dkg šećera	10 žumanaca
30 dkg badema	2 pločice čokolade
10 dkg badema	18 dkg maslaca

Bjelanci se istuku u čvrst snijeg u koji se pomalo utuče šećer. Bademi se ogule, poprže, samelju i dodaju u snijeg. Smjesa se peče u tri lista.

Za kremu se miješaju žumanci sa šećerom, doda se ribana čokolada, pa se ta smjesa tuče na pari dok se ne zgusne. U međuvremenu se miješa maslac, pa kad je pjenast, umiješa se zgusnuta krema. Njome se tada napune pečeni ohlađeni listovi. Torta se premaže kremom i posipa oguljenim, kosanim i popržеnim bademima.

8. *Mocca torta*

15 dkg maslaca	Nadjev:
15 dkg šećera	20 dkg maslaca
6 žumanaca	15 dkg šećera
12 dkg oraha	3 žumanca
12 dkg lješnjaka	crna kava
6 bjelanaca (snijeg)	

Maslac, šećer i žumanci miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta. Zatim se dodaju samljeveni orasi, lješnjaci i čvrsti snijeg. Smjesa se peče kod umjerene vatre u obliku torte koji se obloži namazanim papirom.

Kad se torta ohladi, razreže se i nadjene. Za nadjev se miješaju maslac, šećer i žumanci. Kad je ta smjesa gusta i pjenasta, doda se jaka crna kava i dalje dobro miješa. Torta se premaže nadjevom i posipa kosanim lješnjacima.

9. *Aliance-torta*

Biskvit-smjesa:	Smjesa od badema:
4 bjelanca (snijeg)	4 bjelanca (snijeg)
4 žumanca	40 dkg badema
12 dkg šećera	12 dkg šećera
9 dkg brašna	1 žličica brašna

Nadjev:

12 dkg maslaca	3 tvrda žumanca
18 dkg šećera	3 pločice čokolade
8 dkg lješnjaka	

Najprije se napravi biskvit-smjesa, tako da se u čvrsti snijeg utuku žumanci, šećer i brašno. Smjesa se peče u namazanom i posipanom obliku za torte, a kad je pečena, ohladi se i razreže u dva lista.

Za smjesu od badema samelju se bademi, od bjelanaca se istuče snijeg, u snijeg se doda šećer, bademi i brašno. Ova se smjesa stavi u namazani i posipani oblik peći. Kad je i ovaj list pečen, ohladi se.

Međutim, napravi se nadjev ovako: maslac se sa šećerom miješa, dok smjesa postane pjenasta. Onda se dodaju popržеni i samljeveni lješnjaci, 3 tvrda, pasirana žumanca i tri pločice ribane čokolade. S ovim nadjevom sastave se listovi od torte, tako da list od bademove smjese dođe između listova biskvit-smjese. Torta se premaže kremom i posipa kakaom preko sita.

10. *Schillerova torta*

I	II
10 dkg maslaca	6 bjelanaca (snijeg)
5 žumanaca	20 dkg šećera
10 dkg šećera	20 dkg badema
10 dkg badema	2 dkg badema
6 dkg čokolade	2 dkg mrvica
6 dkg mrvica	
5 bjelanaca (snijeg)	

Krema:

6 žumanaca	20 dkg maslaca
5 dkg šećera	10 dkg šećera
5 žlica crne kave	8 dkg badema
1 dkg brašna	2 dkg pistacija

Ta je torta sastavljena od tri lista; između njih se stavi krema kojom se torta i obloži. Površina torte posipa se kosanim pistacijama, kosanim grilažom, a ukrasi se svodićima i bombonima od grilaža.

Najprije se ispeče biskvit-smjesa koja se priredi ovako: maslac, žumanci i šećer miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta; dodaju se samljeveni bademi, ribana čokolada, mrvice i snijeg od 5 bjelanaca. Kad je ta smjesa pečena, izreže se u dva lista, a između njih se stavi treći list koji se napravi ovako: u čvrst snijeg od bjelanaca utuče se šećer, oguljeni, popržеni i samljeveni bademi i mrvice. Ta se smjesa peče kod umjerene vatre. Kad su sva tri lista torte ispečena, napravi se krema za koju treba najprije prirediti grilaž. Šećer se u kotliću otopi u karamel u koji se dodaju oguljeni, popržеni i kosani bademi i malo limunovog soka. Od grilaža se naprave svodići i bomboni, a $1/4$ grilaža se fino samelje za kremu.

11. Panama torta I

8 žumanaca
20 dkg šećera
2 pločice čokolade
16 dkg badema
8 dkg brašna
snijeg od bjelanaca

Krema od čokolade:

4 cijela jaja
15 dkg šećera
15 dkg čokolade
25 dkg maslaca
3 žlice ruma

Gljivice:

snijeg od 2 bjelanca
12 dkg šećera
2 dkg kakaoa
2 dkg pistacija

Žumanci i šećer se miješaju dok ne postane pjenasto. Onda se doda otopljena čokolada, samljeveni bademi, brašno i snijeg. Ta se smjesa stavi u oblik i peče polagano kod umjerene vatre. Kad se torta ohladi, razreže se u tri lista, nadjene i obloži kremom. Čokolada se nožem izmrvi, pa se posipa po površini torte. Torta se ukrasi gljivicama od kuhane pjene bjelanaca.

Krema: jaja i šećer tuku se na vatri dok ne zavrije, doda se čokolada i tuče dalje dok se krema ne ohladi. Hladna krema umiješa se u dobro izmiješani maslac i na kraju se doda malo ruma.

Gljivice: bjelanci i šećer tuku se na vatri dok smjesa ne postane gusta. Na namazanoj i posipanoj tepsiji prave se od kuhane smjese male mrlje koje će biti klobučići gljivica. Kad ima već dosta klobučića, stavimo smjesu još malo na vatru, pa se ona tako zgusne da od nje rukom možemo oblikovati stručkove gljiva. Klobučić i strukovi stave se u toplu pećnicu da se dobro posuše, a onda se sastave. Klobučići se stave na čas nad paru i odmah umoče u kakao. Gotove gljivice poslažu se na površinu torte koja je posipana kosanim pistacijama.

12. Torta od oraha

7 žumanaca
14 dkg šećera
10 dkg maslaca
7 bjelanaca (snijeg)
14 dkg oraha
14 dkg čokolade
2 dkg mrvica

Nadjev:

20 dkg maslaca (snijeg)
12 dkg šećera
2 pločice čokolade

Žumanci, šećer i otopljena čokolada miješaju se pola sata. Pomalo se dodaje otopljeni maslac, samljeveni orasi i mrvice. Zatim se lagano umiješa čvrsti snijeg. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik od torte i peče polagano 1 sat. Kad se torta ohladi, razreže se, nadjene i premaže kremom. Odozgo se posipa samljevenim orasima.

Nadjev: maslac se sa šećerom dobro miješa, zatim se doda otopljena čokolada i miješa dalje, dok smjesa ne postane glatka.

13. Torta od kave

25 piškota
14 dkg maslaca
14 dkg šećera
1 jaje
1/8 l crne kave
10 dkg oraha
2 dl slatkog vrhnja
šećer

Maslac, šećer i jaje miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta. Zatim se umiješaju samljeveni orasi i doda crna kava. Oblik za torte obloži se piškotama koje se dobro poškropi ošećerenom crnom kavom. Na piškote se namaže krema, onda se opet slažu piškote, pa krema, i sve tako dok se oblik ne napuni. Nakon nekoliko sati torta se izvadi iz oblika i obloži tučenim zašećerenim slatkim vrhnjem.

14. Torta s kremom od badema

6 žumanaca
25 dkg šećera
snijeg od bjelanaca
20 dkg brašna
maslac i brašno za oblik

Krema:

15 dkg maslaca
4 žumanca
20 dkg šećera
20 dkg badema
2 dl mlijeka
1/4 l slakog vrhnja
8 dkg šećera

Žumanci i šećer se miješaju, doda se brašno i snijeg. Smjesa se polagano peče u namazanom i posipanom obliku za tortu. Kad je torta hladna, razreže se na 4 lista, nadjene kremom i ukrasi tučenim zašećerenim slatkim vrhnjem.

Krema se pravi tako da se žumanci, šećer i mlijeko tuku na vatri dok smjesa ne postane gusta. Kad se ohladi, umiješa se u dobro miješani maslac zajedno s oguljenim i samljevenim bademima.

15. Torta od lješnjaka s kremom od kave

6 bjelanaca (snijeg)
18 dkg šećera
18 dkg lješnjaka

Krema:

20 dkg maslaca
3 žumanca
10 dkg šećera
1 dl crne kave

U čvrsti snijeg utuče se šećer i samljeveni lješnjaci. Od te se smjese ispeče 4—5 listova. Kad se ohlade, namažu se kremom. Torta se ukrasi lješnjacima.

16. Svibanjska torta

4 jaja
2 žumanca
korica od limuna
14 dkg šećera
10 dkg brašna
6 dkg maslaca

Krema:

1/4 l slatkog vrhnja
3 dkg šećera
10 dkg pasiranih jagoda

Jaja, žumanci, sitno kosana limunova korica i šećer tuku se na vatri dok smjesa ne postane gusta. Tada se makne s vatre i dalje tuče dok se ne ohladi, a onda se doda brašno i otopljeni maslac. (O priređivanju te smjese vidi kolače od biskvita.) Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik i polagano peče. Kad se torta ohladi, namaže se kremom i pospe jagodama.

Krema: slatko vrhnje se tuče, a dodaju se šećer i pasirane jagode.

17. Francuski jež

4 žumanca
20 dkg maslaca
4 žlice crne kave
20 dkg šećera
30 piškota
6 dkg badema

Maslac i šećer se dobro miješaju, poslije se pomalo dodaju žumanci i crna kava. Od piškota i kreme napravi se jež koji se nabode oguljenim i na dugačko rezanim bademima.

18. Torta od kave

6 žumanaca
20 dkg šećera
18 dkg badema
5 dkg mrvica
jaka crna kava
snijeg od bjelanaca

Krema:

6 žumanaca
18 dkg šećera
$^1/_8$ l crne kave
1 dkg brašna
20 dkg maslaca

Od žumanaca, šećera, samljevenih badema, u kavi namočenih mrvica i od snijega izmiješa se smjesa koja se polagano peče. Kad je pečena i ohlađena, razreže se, nadjene i ukrasi kremom.

Krema: žumanci se miješaju se šećerom, doda se crna kava i brašno, pa se smjesa tuče na vatri dok ne zavrije. Kad se ohladi, umiješa se u dobro izmiješani maslac i doda se samljeveni grilaž.

19. Torta od biskvita s kremom

8 žumanaca
24 dkg šećera
12 dkg brašna
korica od limuna
snijeg od bjelanaca

Nadjev:

$^1/_2$ l mlijeka
12 dkg brašna
20 dkg maslaca
20 dkg šećera s vanilijom

Žumanci i šećer se dobro miješaju, doda se sitno kosana limunova korica, brašno i snijeg. Smjesa se polagano peče. Kad se torta ohladi, razreže se, namaže nadjevom i odozgo ukrasi kremom.

20. Ruska torta I

8 žumanaca
25 dkg šećera
20 dkg brašna
snijeg od bjelanaca

Krema:

8 žumanaca
3 dl mlijeka
14 dkg šećera
vanilija
10 dkg citronata
10 dkg grožđica
2 dl ruma ili likera
4 dl slatkog vrhnja
2 dkg želatine

Najprije se ispeče biskvit-torta koja se, kad je ohlađena, izreže u tri lista. U obliku za torte slože se ova tri lista zajedno s kremom, pa se torta ostavi najmanje 2 sata na hladnom mjestu da se krema stisne. Zatim se izvadi iz oblika i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem (2 dl).

Krema: žumanci, šećer, mlijeko, vanilija i rum tuku se na vatri dok smjesa se zavrije, a onda se tuče dalje dok se ne ohladi. U ohlađenu kremu doda se izrezani citronat, očišćene grožđice, slatko vrhnje i otopljena želatina.

21. Ruska torta II

30 piškota
kuhana crna kava
$^1/_4$ l slatkog vrhnja

Krema:

14 dkg maslaca
14 dkg šećera
1 jaje
10 dkg oraha
$^1/_8$ l crne kave

Piškote se poškrope crnom kavom. Oblik za torte obloži se piškotama. Zatim se one namažu kremom, pa se opet stave piškote poškropljene kavom, onda opet krema, i sve tako dok se piškote ne potroše. Torta se stavi na hladno mjesto preko noći. Drugi dan se izvadi iz oblika i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem.

Krema: miješaju se maslac, šećer i jaja dok smjesa ne bude pjenasta. U nju se dodaju samljeveni orasi koji se preliju vrućom crnom kavom.

22. Bečka torta

8 žumanaca
20 dkg šećera
14 dkg badema
10 dkg brašna
snijeg od bjelanaca
1 rebro čokolade
korica od naranče
alkermes
2 dkg pistacija

Krema od vanilije:

2 žumanca
10 dkg šećera
2 dl mlijeka
1 dkg brašna
vanilija
20 dkg maslaca

Žumanci i šećer miješaju se dok ne postanu pjenasti, a onda se dodaju oguljeni i samljeveni bademi te naizmjence brašno i snijeg.

Smjesa se zatim razdijeli u tri jednaka dijela, pa se u prvi stavi ribana čokolada, u drugi sitno kosana narančina korica, a u treći alkermes. Oblik se obloži papirom, te se u nj stavlja jedna žlica smjese sa čokoladom, kraj toga jedna žlica smjese s narančom i onda jedna žlica

smjese s alkermesom i tako se stavlja u oblik naizmjence dok se ne potroši sva smjesa. Na taj način dobijemo tortu u tri boje, pa kad je pečena, izgleda kad je prerežemo kao mramor. Smjesa se polagano peče kod umjerene vatre; kad je pečena, mora se dobro ohladiti i nadjenuti kremom od vanilije. Torta se izvana namaže kremom i posipa bademima izrezanim na posve tanke ploške koje se već kod rezanja savijaju. Površina torte ukrasi se vjenčićima od kosanih pistacija. Ta se torta često pravi u četvorouglastom obliku.

Torte s glazurom

1. Punč-torta

8 žumanaca
16 dkg šećera
snijeg od bjelanaca
18 dkg brašna
1 limun
15 dkg šećera

1 limun
1 naranča
1 dl ruma
2 dl vode
3 rebra čokolade
alkermes

Žumanci i šećer dobro se miješaju dok smjesa ne postane pjenasta. U tu smjesu doda se limunov sok i sitno kosana limunova korica, brašno i snijeg naizmjence. Sve se lagano izmiješa i razdijeli u dva dijela, pa se i peče u dva oblika. Kad se oba ohlade, jedan se razdijeli u tri dijela, a drugi se razreže na dva lista. Ona tri dijela upotrijebe se za nadjev koji se stavi između druga dva lista biskvita.

Sva tri dijela izrežu se u male kocke, pa se svaka trećina nakvasi sa 3 žlice likera. U međuvremenu se skuha punč od šećera i vode; u punč se stavi rum, a šećer se nariba na naranču i limun prije nego što se prelije vodom. Trećina punča prelije se preko trećine biskvitnih kockica. U drugu trećinu punča stavi se prokuhane čokolade, dobro se izmiješa i polije preko druge trećine biskvitnih kockica; u treću trećinu punča doda se alkermesa, pa se time nakvasi preostali dio kockica biskvita.

Sada se kockice biskvita stave na list torte koji se namaže marmeladom od kajsija. Drugi list torte također se namaže marmeladom pa se pokriju kockice. Torta se zatim stavi između dvije daske, malo se otešča i ostavi tako da stoji 10 sati. Nakon toga se glazira punč-glazurom i ukrasi pistacijama i kandiranim trešnjama.

Punč: 15 dkg kocki šećera prelije se sa 2 dl čaja. Svaka kocka šećera nariba se prije toga na narančinu i limunovu koricu. Šećer se malo kuha, a zatim se doda rum i sok od naranče i limuna, pa se pusti da još malo kipi. Malo punča ostavi se za glazuru.

Glazura s punčom:

20 dkg šećera u kockama
$^1/_8$ l vode

25 dkg šećera u prahu

Šećer u kockama kuha se u vodi do drugoga stupnja, da se dobije $^1/_8$ l kuhanog šećera. Vruće šećerne otopine nalije se na šećerni prah toliko da se dade miješati. Miješa se pola sata, a za to se vrijeme pomalo

dodaje ostala šećerna otopina. Da dobije bolji tek, doda se malo punča, a može se dodati i malo maraskina ili limunova soka.

2. Velika punč torta

I

8 žumanaca
25 dkg šećera
8 bjelanaca (snijeg)
12 dkg brašna
sok od 1 limuna
korica od $^1/_2$ limuna

Punč:

2 dl čaja
25 dkg šećera (kocke)
2 naranče (sok)
1 limun (sok)
2 dl ruma
1 dl maraskina
3 pločice čokolade

II

8 žumanaca
25 dkg šećera
12 dkg brašna
8 bjelanaca (snijeg)

Glazura:

3 dkg šećera
punč
3 žlice vode
alkermes

I. Žumanci i šećer se miješaju dok ne postanu pjenasti. Zatim se doda sok i sitno kosana limunova korica, te snijeg i brašno naizmjence. Smjesa se peče u dva lista, a dno oblika treba obložiti papirom.

II. Zatim se izmiješa druga smjesa na isti način i peče u namazanoj i posipanoj tepsiji. Kad je ta smjesa pečena, razreže se na tri dijela pa reže na kockice, a svaki dio stavi se u posebnu zdjelicu. Jedan se dio prelije čistim punčem, drugi punčem u koji je umiješan alkermes, a treći dio punčem u kojem je otopljena i prokuhana čokolada. Malo punča ostavi se za glazuru, a ostatak se razdijeli u tri posude. Punč iz posude polije se po prvoj trećini kockica. U drugu posudu stavi se u punč otopljena čokolada i prokuha, pa se nalije na drugu trećinu kockica. U treću posudu stavi se alkermes, da punč postane ružičast, i prelije se preko treće trećine kockica.

Kad je sve pripređeno, listovi torte namažu se marmeladom od kajsija. Na donji list složi se red kockica (smeđih) koje se premažu marmeladom, onda se stavi red žutih kockica i premaže marmeladom pa napokon treći red kockica (ružičastih) koji se također premažu marmeladom. Tako se slažu kockice dok se sve ne potroše. One se mogu i izmiješati u jednoj zdjeli, pa miješane slagati u redove i premazati marmeladom. Kad su sve kockice složene, stavi se preko njih drugi list torte. Tada se na tortu stavi daska i ostavi da stoji do drugog dana. Dok se smjese peku, pravi se punč.

Punč:

Svaka kockica šećera postruže se malo po narančinoj korici. Zatim se skuha čaj i prelije po šećeru, doda se sok od naranče i limuna, rum i maraskino, te kuha. Torta se glazira fondant-glazurom i ukrasi kosanim pistacijama.

F o n d a n t - g l a z u r a:

Svaka kocka šećera umoči se u vodu i stavi u kotlić u kojem će se kuhati fondant-smjesa. Kad je šećer očišćen, doda se punč i kuha do trećega stupnja, tj. dok »kapljica ne odleti«, što se ustanovi pomoću žice. Kad je šećer kuhan, stavi se u široku zdjelu i ostavi dok se na površini ne napravi tanka kožica, odnosno, dok šećeru ne padne temperatura na 30⁰ R. Sada se mora brzo miješati širokom drvenom žlicom, dok ne postane bijela masa. Ako za vrijeme miješanja osjetimo da bi se šećer mogao skrutnuti, treba miješati još jače, što traje samo nekoliko minuta dok se svlada vrijeme skrućivanja. Miješanje šećera za fondant-glazuru zove se »tabliranje«. U glazuru se doda malo alkermesa da postane ružičasta, pa se prelije po torti.

3. Svatovska torta

20 žumanaca
60 dkg šećera
30 dkg brašna
korica od limuna
snijeg od bjelanaca

K r e m a:

½ l mlijeka
12 dkg brašna
20 dkg šećera s vanilijom
20 dkg maslaca

G l a z u r a:

40 dkg šećera
4 bjelanca
sok od limuna

P o l j u p c i:

6 bjelanaca (snijeg)
36 dkg šećera
sok od limuna

Od žumanaca, šećera, brašna i snijega napravi se smjesa koja se peče u velikom obliku za tortu ili u običnoj šerpenji. Kad je pečena i ohlađena, izreže se na listove i nadjene. Presvuče se bijelom glazurom i ukrasi poljupcima od bijele pjene.

K r e m a:

Brašno se izmiješa s malo hladnog mlijeka, pa se ta smjesa ukuha u vrelo mlijeko i neprestano miješa. U međuvremenu se miješa i maslac sa šećerom od vanilije dok smjesa ne postane pjenasta, a onda se pomalo dodaje ohlađeno kuhano brašno.

G l a z u r a s b j e l a n c e m:

Šećer i bjelanci se miješaju uz polagano dodavanje limunova soka. Postane li glazura pregusta, može se dodati još malo bjelanca.

4. Torta od naranče

B i s k v i t:

12 žumanaca
25 dkg šećera
25 dkg badema
korica i sok od naranče
5 dkg mrvica
sok od limuna
snijeg od bjelanaca

K r e m a:

4 žumanca
20 dkg šećera
⅛ l bijelog vina
sok od 3 naranče
3 dkg brašna
20 dkg maslaca

Napravi se biskvit smjesa od 12 žumanaca. Dodaju se oguljeni i samljeveni bademi, kosana narančina korica i sok od limuna i naranča. Ta se smjesa ispeče u dva oblika. Svaki dio torte razreže se u dva lista, nadjene kremom i glazira glazurom od naranče.

K r e m a:

Žumanci, šećer, vino, narančin sok i brašno tuče se na pari sve dok ne postane gusto. Kad se krema ohladi, umiješa se u pjenasto izmiješani maslac.

G l a z u r a o d l i m u n a i l i n a r a n č e:

20 dkg šećera u kockama
⅛ l vode
25 dkg šećera u prahu
2 žlice soka od limuna ili naranče

Priređuje se kao glazura pod br. 1.

5. Doboš torta

6 žumanaca
15 dkg šećera
12 dkg brašna
snijeg od bjelanaca
15 dkg šećera za karamel

K r e m a:

4 cijela jaja
20 dkg šećera
vanilija
4 rebra čokolade
25 dkg maslaca

Najprije se pravi biskvit-smjesa od žumanaca, šećera, brašna i snijega, pa se od ove smjese ispeče najmanje 8 tankih listova. Listovi se moraju peći kod nagle vatre da se ne posuše.

U međuvremenu se napravi krema, pa se njome listovi sastave, a najljepši se list glazira i stavi na vrh torte.

K r e m a:

Cijela jaja, šećer i otopljena čokolada tuku se na vatri da smjesa dobro zavrije, a onda se doda malo vanilije. Kad je smjesa ohlađena, uspe se u dobro izmiješani maslac.

K a r a m e l - g l a z u r a:

Šećer se topi u kotliću, pa kad se otopi u prozirnu žutu tekućinu, naglo se prelije preko lista torte. Dok je karamel još mekan, mora se nožem zarezati dužina od 6 do 8 cm, već prema veličini torte. Svaki puta prije nego što napravimo zarez, moramo istim nožem zarezati u limun ili maslac.

6. *Torta od čokolade*

18 dkg maslaca	Krema:
16 dkg čokolade	5 jaja
18 dkg šećera	18 dkg šećera
9 žumanaca	vanilija
18 dkg badema	žličica brašna
1 žlica ruma	18 dkg maslaca
snijeg od bjelanaca	16 dkg čokolade
1 žlica mrvica	4 dkg lješnjaka

Maslac, otopljena čokolada i šećer dobro se miješaju. Zatim se dodaje jedno po jedno žumance i neprestano miješa. Napokon se dodaju samljeveni bademi, mrvice, rum i snijeg od bjelanaca. Od te se smjese ispeku dva lista, a svaki se, kad je pečen i ohlađen, razreže opet u dva lista.

Krema se napravi tako da se cijela jaja tuku šibom, doda se šećer, malo vanilije i žličica brašna, pa se sve tuče na vatri dok ne zavrije. Zatim se makne s vatre i dalje tuče dok se ne ohladi. Maslac i otopljena čokolada dobro se miješaju, doda se ohlađena kuhana krema i prženi, samljeveni lješnjaci. Ispečeni listovi sastave se kremom, a torta se prelije glazurom od čokolade.

Glazura od čokolade:

20 dkg šećera u kockama	16 dkg čokolade
2 dl vode	

Šećerna se otopina kuha do trećega stupnja. Čokolada se otopi i miješa, pa se u nju pomalo dodaje vruća kuhana otopina. Kad glazura postane dovoljno gusta, prelije se preko torte.

7. *Pišinger-torta s lješnjacima*

4 cijela jaja	25 dkg maslaca
25 dkg šećera	10 dkg lješnjaka
25 dkg čokolade	6 oblatna

Jaja i šećer tuku se na vatri dok se smjesa ne zgusne, ali ne smije kuhati. Doda se otopljena čokolada i dalje tuče dok smjesa ne postane glatka i gusta. Kad se ohladi, umiješa se u dobro izmiješani maslac i dodaju poprženi samljeveni lješnjaci. Tom se smjesom namažu oblatni, a na tortu se stavi daska. Nakon nekoliko sati prelije se torta glazurom od čokolade (vidi br. 6).

8. *Pišinger torta I*

6 cijelih jaja	5 rebara čokolade
30 dkg šećera	15 dkg maslaca
15 dkg badema	10 dkg oblatna

Jaja, šećer i čokolada tuku se na pari dok smjesa ne postane gusta. Kad se ohladi, izmiješa se s maslacem i oguljenim, ispečenim i samljevenim bademima. Oblatni se namažu tom kremom, a torta se prelije glazurom od čokolade (vidi br. 6).

9. *Pišinger torta II*

14 dkg čokolade	14 dkg maslaca
6 žlica slatkog vrhnja	10 dkg lješnjaka
2 žumanaca	oblatni
14 dkg šećera	čokolada za glazuru

Izribana čokolada miješa se s toplim slatkim vrhnjem na rubu štednjaka. U čokoladu se doda šećer i žumanci, a kad je smjesa dobro ugrijana, još maslac. Kad se maslac otopi, miješa se smjesa na hladnom mjestu dok ne postane gusta. Tom se kremom mažu oblatni. Na kremu se pospe malo prženih i kosanih lješnjaka. Torta se glazira glazurom od čokolade (vidi br. 6).

10. *Crno-bijela torta*

Biskvit smjesa:	Glazura kao nadjev:
5 bjelanaca (snijeg)	18 dkg čokolade
5 žumanaca	20 dkg šećera
14 dkg šećera	2 dl vode
7 dkg brašna	4 dl slatkog vrhnja

Od biskvit-smjese ispeče se 6 listova. Napravi se glazura od čokolade, pa se njome prelije svaki list i pusti da se malo posuši. Na svaki glazirani list stavi se zatim tučenog slatkog vrhnja. Od tih glaziranih listova složi se torta. Najljepši se stavi odozgo. Pravljenje glazure vidi pod br. 6.

11. *Sacher torta*

14 dkg maslaca	6 bjelanaca (snijeg)
16 dkg šećera	10 dkg brašna
6 žumanaca	5 dkg marmelade
16 dkg čokolade	2 dl slatkog vrhnja

Maslac, šećer i žumanci miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta. Zatim se doda otopljena čokolada, pa snijeg i brašno naizmjence. Ta se smjesa stavi u namazani i posipani oblik za tortu i polagano peče sat i po kod umjerene vatre. Kad je torta pečena, izvadi se iz oblika i stavi na sito da se ohladi. Premaže se otopljenom marmeladom od marelica, prelije glazurom od čokolade i ukrasi tučenim slatkim vrhnjem. Glazuru od čokolade vidi pod br. 6.

12. *Štefanijina torta I*

Biskvit smjesa:	Krema:
5 cijelih jaja	5 jaja
8 dkg šećera s vanilijom	25 dkg šećera
7 dkg brašna	30 dkg maslaca
	12 dkg čokolade

Pet cijelih jaja tuče se sa šećerom 20 minuta. Zatim se umiješa brašno, pa se od te smjese ispeče 8 listova kao za doboš-tortu. U međuvremenu se napravi krema: jaja se sa šećerom tuku na pari dok smjesa ne postane gusta i dalje dok se ne ohladi. Maslac se izmiješa pjenasto s ribanom čokoladom pa se doda ohlađena krema. Tom se kremom mažu listovi i napravi se torta. Malo se kreme ostavi za ukras. Drugi se dan torta prelije glazurom od čokolade i ukrasi kremom. Glazuru od čokolade vidi pod br. 6.

13. Štefanijina torta II

7 žumanaca
25 dkg šećera
1 cijelo jaje
5 dkg mrvica
8 dkg badema
8 dkg lješnjaka
7 bjelanaca (snijeg)

Nadjev:

4 cijela jaja
14 dkg šećera
14 dkg čokolade
3 žlice vode
14 dkg maslaca

Žumanci, jaje i šećer miješaju se pola sata. Zatim se dodaju samljeveni bademi, lješnjaci, mrvice i snijeg. Smjesa se lagano izmiješa i peče u obliku za tortu u dva lista. Kad su listovi pečeni i hladni, sastave se kremom. Torta se prelije glazurom od čokolade.

Nadjev: čokolada se otopi na pari i dobro miješa. Jaja i šećer tuku se na pari dok ne nastane gusta smjesa. Zatim se dodaju čokolada i maslac. Krema se makne s vatre i miješa dok se ne ohladi. Glazuru od čokolade vidi pod br. 6.

14. Indijanska torta

6 bjelanaca (snijeg)
6 žumanaca
30 dkg šećera
20 dkg brašna
$^1/_2$ l slatkog vrhnja
3 dkg šećera
glazura od čokolade

Od bjelanaca, žumanaca, šećera i brašna ispeče se biskvit-smjesa u kotliću koji se namaže i posipa. Kad je smjesa pečena, prebaci se na žičani podložak, pa se odreže jedan list debljine $1^1/_2$ cm. Ostala se smjesa izdube, a vanjski se dio glazira. List se namaže marmeladom, a komadići biskvita koje smo izdubli slažu se uz rub lista. Odozgo se stavi tučeno slatko vrhnje, a na vrhnje glazirani dio torte. Gotova torta izgleda kao veliki indijanski uštipak (Indianer-Krapfen). Glazuru od čokolade vidi pod br. 6.

15. Krunska torta

4 cijela jaja
4 žumanca
20 dkg šećera
25 dkg oraha
sok od $^1/_2$ limuna
4 žlice brašna
4 žlice vode
snijeg od bjelanaca
$^1/_2$ žlice soda-bikarbone

Krema:

25 dkg maslaca
25 dkg šećera
6 rebara čokolade

Jaja, žumanci i šećer tuku se šibom dok smjesa ne postane gusta. U nju se dodaju samljeveni orasi, limunov sok, brašno, soda-bikarbona i snijeg. Ta se smjesa peče u obliku za tortu u dva lista. Kad su listovi pečeni i hladni, razrežu se opet u dva lista. Torta se nadjene kremom i presvuče glazurom od čokolade. Za kremu se najprije otopi čokolada koja se umiješa u izmiješani maslac i šećer. Glazuru od čokolade vidi pod br. 6.

16. Torta od banana

6 žumanaca
18 dkg šećera
15 dkg brašna
snijeg od bjelanaca
korica od limuna

3 banane
10 dkg šećera
rum
3 dl slatkog vrhnja
2 dkg šećera

Žumanci i šećer miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta, onda se doda kosana limunova korica, snijeg i brašno. Torta se ispeče i prelije glazurom od čokolade. Kad se glazura posuši, izdube se torta tako da naokolo ostane rub od 3 cm. U tu se udubinu slože ošećerene i na ploške izrezane banane koje se poškrope rumom. Površina torte ukrasi se vrhnjem. Glazura od čokolade kao pod br. 6.

17. Ananas torta

5 žumanaca
25 dkg badema

Nadjev:

25 dkg šećera
5 bjelanaca (snijeg)
16 dkg šećera
16 dkg maslaca
2 žlice ruma
30 dkg kandiranih ananasa

Bademi se oguile i samelju. Žumanci i čećer miješaju se pjenasto. Zatim se dodaju samljeveni bademi i snijeg. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik za tortu i peče kod umjerene vatre. Kad se torta ohladi, izreže se na tri lista, namaže kremom, sastavi i glazira glazurom od čokolade.

Nadjev: Kandirani ananas izreže se na sitne komadiće. Maslac i šećer miješaju se pjenasto, pa se doda rum i izrezani ananas. Glazura od čokolade kao pod br. 6.

18. Torta od lješnjaka I

8 žumanaca
30 dkg šećera
30 dkg lješnjaka
snijeg od bjelanaca
5 dkg mrvica

Krema:

20 dkg maslaca
20 dkg šećera
8 dkg badema
8 dkg lješnjaka
$^1/_2$ dl crne kave
1 dl slatkog vrhnja

Od žumanaca, šećera, prženih i samljevenih lješnjaka, mrvica i čvrstog snijega izmiješa se biskvit-smjesa koja se peče kod umjerene vatre. Kad je torta pečena, izreže se u tri lista, nadjene, obloži glazurom od kave i ukrasi lješnjacima i kremom.

Za kremu se najprije dobro miješaju maslac i šećer, onda se dodaju očišćeni samljeveni bademi, popržen samljeveni lješnjaci, crna kava i na kraju tučeno slatko vrhnje.

Glazura od kave:

20 dkg šećera u kockama
1/8 l vode

25 dkg šećera u prahu
2 žlice jake crne kave

U prosijani šećerni prah doda se crna kava i toliko kuhane šećerne otopine da se glazura može miješati. Pošto se glazura miješa četvrt sata, doda se pomalo ostatak kuhane otopine i miješa dalje dok glazura ne postane tako gusta da površina kuhače bude njome presvučena.

19. Torta od lješnjaka II

25 dkg šećera
25 dkg lješnjaka
15 dkg čokolade

12 dkg citronata
9 bjelanaca (snijeg)

Lješnjaci se poprže i samelju. Čokolada se izriba, a citronat sitno koše. Bjelanci se tuku u čvrsti snijeg u koji se pomalo utuče šećer. Zatim se dodaju lješnjaci, čokolada i citronat. Smjesa se ispeče u namazanom i papirom obloženom obliku za torte, a kad se ohladi, prelije se glazurom od čokolade (vidi br. 6).

20. Grilaž-torta

25 dkg šećera za karamel
1/2 dl vode
8 žumanaca
10 dkg šećera
10 dkg badema
8 dkg brašna
snijeg od bjelanaca

Krema:

20 dkg maslaca
karamel
5 žumanaca
1 dl crne kave
1 dkg brašna

Najprije se napravi karamel tako da se šećer miješa u kotliću dok ne postane prozirna žuta tekućina, a onda se nalije voda i stavi kuhati da postane sirup. Od žumanaca, šećera, samljevenih badema, brašna, malo karamela i snijega izmiješa se smjesa za tortu, stavi u oblik i polagano peče. Kad je pečena, izreže se u tri lista, nadjene i glazira glazurom od kave, a ukrasi bombonima.

Krema: žumanci, crna kava i brašno tuku se na vatri dok se smjesa ne zgusne. U nju se doda karamel, pa se sve zajedno stavi u dobro izmiješani maslac. Glazura od kave kao pod br. 18.

21. Panama torta II

7 žumanaca
14 dkg šećera
2 1/2 rebra čokolade
4 dkg lješnjaka
7 bjelanaca (snijeg)

Nadjev:

14 dkg maslaca
14 dkg šećera
2 1/2 rebra čokolade
2 jaja

Žumanci se miješaju sa šećerom dok smjesa ne postane pjenasta. Doda se ribana čokolada, samljeveni lješnjaci i čvrsti snijeg. Smjesa se peče u namazanom i posipanom obliku za tortu. Kad se torta ohladi, izreže se u tri lista, namaže nadjevom i glazira glazurom od čokolade.

Nadjev: čokolada se otopi, maslac se sa šećerom dobro miješa, doda se čokolada i 2 cijela jaja. Smjesa se miješa tako dugo dok ne postane glatka i gusta. Glazura od čokolade kao pod br. 6.

22. Slatki srneći hrbat

7 dkg maslaca
14 dkg šećera
11 dkg otopljene čokolade
6 žumanaca

14 dkg badema
snijeg od bjelanaca
8 dkg marmelade

Maslac, šećer i žumanci dobro se miješaju, a poslije im se doda otopljena čokolada, samljeveni bademi i snijeg. Ta se smjesa peče 3/4 sata u namazanom i posipanom rebrastom obliku. Kad se ohladi, namaže se marmeladom i prelije glazurom od čokolade. Glazura od čokolade kao pod br. 6, str. 430.

23. Torta od čokolade I

7 dkg maslaca
14 dkg čokolade
14 dkg šećera
6 žumanaca
8 dkg badema
2 dkg brašna
snijeg od bjelanaca

Krema od čokolade:

4 žumanaca
14 dkg šećera
12 dkg čokolade
14 dkg maslaca

Maslac se izmiješa s otopljenom čokoladom, dodaju se šećer i žumanci pa se dalje miješa. Na kraju se dodaju samljeveni bademi, brašno i snijeg. Torta se peče kod umjerene vatre, a kad se ohladi, nadjene se kremom i prelije glazurom od čokolade (vidi pod br. 6, str. 430).

24. Torta od čokolade II

20 dkg maslaca
12 dkg šećera
8 žumanaca
3 rebra čokolade
snijeg od bjelanaca
12 dkg šećera
20 dkg brašna

Krema od čokolade:

3 žumanca
8 dkg šećera
3 rebara čokolade
1 dkg brašna
15 dkg maslaca
snijeg od bjelanaca
8 dkg šećera

Maslac, šećer i žumanci dobro se miješaju dok smjesa ne postane pjenasta; doda se otopljena čokolada i snijeg od bjelanaca u koji se utuče druga polovina šećera. Kad je sve dobro izmiješano, doda se brašno, još se lagano izmiješa, stavi u obloženi oblik i peče kod umjerene vatre.

Krema se napravi tako da se žumanci, šećer, čokolada i brašno tuku na vatri dok smjesa ne zavrije i dok se ne zgusne. Kad se ohladi, umiješa se u maslac, a na kraju se doda snijeg u koji je utučen šećer. Tom se kremom nadjene torta, prelije glazurom od čokolade, ukrasi kremom, bombonima i pistacijama. Glazura od čokolade kao pod br. 6, str. 430.

25. Blic-torta

5 cijelih jaja
$^1/_4$ kg šećera
$^1/_4$ kg maslaca
$^1/_4$ kg rižinog brašna

Krema od vanilije:

2 dl mlijeka
4 žumanca, vanilija
1 dkg brašna
10 dkg šećera
20 dkg maslaca

Jaja i šećer miješaju se u jednoj posudi, a maslac i rižino brašno u drugoj, $^3/_4$ sata. Poslije se sve zajedno izmiješa i polagano peče. Kad je smjesa pečena, nadjene se kremom od vanilije i prelije glazurom od čokolade. Glazura od čokolade kao pod br. 6, str. 430.

26. Andrija-torta

5 žumanaca
15 dkg šećera
3 rebra čokolade
1 žlica mrvica
3 žlice kuhane crne kave
15 dkg badema
1 žlica ruma
snijeg od bjelanaca

Žumanci i šećer se miješaju, dok smjesa ne postane pjenasta. Onda se doda otopljena čokolada, samljeveni bademi, mrvice, kava, rum i snijeg od bjelanaca. Smjesa se ispeče, ohladi i izreže u tri lista. Nadjene se kremom od kave i prelije glazurom od kave. Ukrasi se jagodama od marcipana.

Krema:

20 dkg maslaca
15 dkg šećera
3 žumanca
crna kava

Maslac se sa šećerom i žumancima dobro izmiješa. Za vrijeme miješanja dodaje se crna kava. Glazura od kave vidi pod br. 18.

27. Torta od krumpira

4 žumanca
20 dkg šećera
25 dkg krumpira
čokolada za glazuru
14 dkg oraha
4 bjelanca (snijeg)
marmelada od ribiza

Krumpir se kuha, oguli, pasira i odvagne. Žumanci i šećer se miješaju pjenasto. Zatim se doda pasirani krumpir, samljeveni orasi i čvrsti snijeg. Smjesa se stavi u namazani oblik za tortu i peče.

Kad je torta ohlađena, razreže se u tri lista, namaže marmeladom glazira glazurom od čokolade kao pod br. 6, str. 430.

28. Biskvit-torta

8 žumanaca
28 dkg šećera
14 dkg krumpirovog brašna
1 limun
8 bjelanaca (snijeg)

Nadjev:

15 dkg oraha
10 dkg šećera
15 dkg maslaca
1 žlica ruma
mlijeko

Žumanci i šećer miješaju se pola sata. Kad je smjesa pjenasta, doda se sitno kosana limunova korica, sok od pola limuna, krumpirovo brašno i snijeg. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik za tortu i peče kod umjerene vatre. Kad se torta ohladi, razreže se u 4 lista, nadjene kremom i prelije glazurom od čokolade.

Nadjev: orasi se samelju i poliju kipućim mlijekom da se dobro ovlaže. Umiješa se šećer i doda rum. Maslac se miješa da bude pjenast, pa se onda izmiješa s orasima. Glazura od čokolade kao pod br. 6, str. 430.

29. Bijela torta s glazurom od čokolade

Smjesa od lješnjaka:

9 bjelanaca (snijeg)
20 dkg lješnjaka
25 dkg šećera
6 dkg brašna

Biskvit smjesa:

3 bjelanca (snijeg)
3 žumanca
12 dkg šećera
korica od limuna
10 dkg brašna

Krema:

9 žumanaca
25 dkg šećera
5 žlica mlijeka
8 dkg lješnjaka

Najprije se ispeče smjesa od lješnjaka u dva lista, a onda biskvit-smjesa (1 list).

Za kremu se na vatri tuku žumanci, šećer i mlijeko dok smjesa ne postane gusta, a onda dalje da se ohladi. Maslac se izmiješa pjenasto, doda se hladna krema i prženi samljeveni lješnjaci. Kremom se sastave listovi tako da list biskvit-smjese bude u sredini. Malo kreme ostavi se za ukras. Torta se prelije glazurom od čokolade i ukrasi kremom. Glazura od čokolade kao pod br. 6, str. 430.

30. *Krem torta*

Biskvit smjesa:

2 žumanca
4 dkg šećera
5 dkg brašna
2 bjelanca (snijeg)

Glazura:

3 rebra čokolade
2 žlice kuhane crne kave
3 dkg maslaca

Krema:

6 cijelih jaja
15 dkg šećera
1 štapić vanilije
$2^1/_2$ lista želatine
38 dkg maslaca
4 dl slatkog vrhnja
3 rebra čokolade

Od žumanaca, šećera, brašna i snijega napravi se biskvit-smjesa i peče u dva lista. Krema se napravi od cijelih jaja, šećera i vanilije: smjesa se tuče na pari, dok se ne zgusne, zatim se utuče na listiće izrezani maslac i tuče dalje dok krema ne postane glatka. Nakon toga se doda otopljena želatina i tučeno slatko vrhnje. Krema se razdijeli u dva dijela. U jedan dio umiješa se otopljena čokolada. Na dno oblika za tortu stavi se list biskvita, na njega krema sa čokoladom, preko nje žuta krema, a zatim drugi list biskvita. Oblik za tortu ostavi se 2 sata na ledu. Nakon toga se torta izvadi i prelije glazurom od čokolade.

Za glazuru se čokolada otopi na pari, doda se kuhana crna kava (vruća) i miješa dok čokolada ne postane glatka i gusta. Zatim se umiješa maslac, ukloni s pare, još se malo miješa pa se prelije po torti.

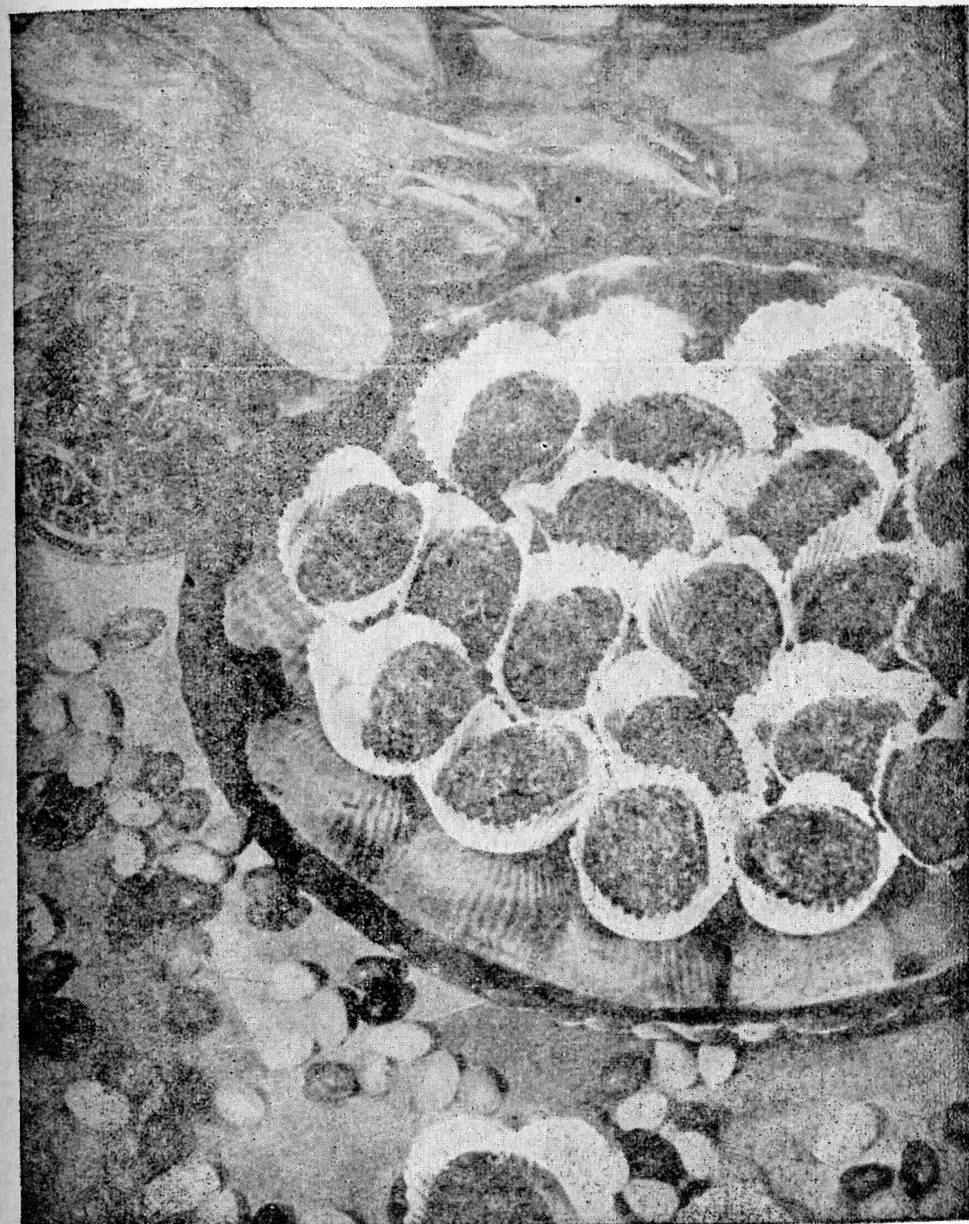
VII. JELA I PIĆA KOJA SE SERVIRAJU POSLIJE OBJEDA ILI VEČERE

A. CRNA KAVA

Poslije svakog svečanog objeda ili večere servira se crna kava, i to u šalicama, ili u posebnoj kantici ili u džezvi. Ako šećer nije ukuhan, serviraju se i žličice. Uz crnu kavu serviraju se likeri i konjak iz originalnih boca. Ne smije se zaboraviti na cigarete: na male stoliće treba postaviti pribor za pušenje. Ako se uz crnu kavu serviraju konfekti, na stoliću za serviranje moraju biti čaše za vodu i vrč sa svježom vodom. Kuhanje kave vidi str. 230.

B. KONFEKTI

Konfekti su slatke malenkosti koje se serviraju uz crnu kavu ili kasno iza večere uz coctail, a nude se i onim posjetiocima koji su nepozvani došli prije ili poslije podne na kratak razgovor. Konfekti se stave u malu zdjelicu, a uz to se iznose mali tanjurići. To su posebne zdjelice i tanjurići od vrlo finog porculana i služe samo za konfekte. Među konfekte ubrajamo i različite bombone koje domaćica može sama napraviti od fondant-smjese, marcipan-smjese, krokanta, nougata i čokolade. Bomboni od fondant-smjese glazirani umak-čokoladom zovu se praliné-bomboni.



Konfekti za crnu kavu

1. Kuglice od čokolade I

25 dkg čokolade	2 žlice meda
10 dkg badema	5 žlica ruma
2 žlice šećera	

Izribana čokolada i samljeveni bademi izmiješaju se sa šećerom, medom i rumom. Od te se smjese prave kuglice i uvaljaju u kristalni šećer.

2. Kuglice od čokolade II

6 dkg maslaca	1 žumance
12 dkg čokolade	1 žlica slatkog vrhnja
10 dkg lješnjaka	

Maslac, žumance i ribana čokolada izmiješaju se dobro sa slatkim vrhnjem. Lješnjaci se poprže, sitno košu i stave u smjesu od čokolade. Prave se kuglice i uvaljaju u kosane lješnjake.

3. Poljupci od umak-čokolade

25 dkg umak-čokolade	20 dkg badema

Bademi se popare vodom, ogule, izrežu duguljasto, poprže i stave u otopljenu umak-čokoladu. Od te se smjese prave hrpice na papiru i tako ostave da se suše. Na svaku hrpicu stavi se malo sitno kosanih pistacija.

4. Kocke od čokolade

2 jajeta	1/4 kg kunerola
1/4 kg šećera	14 dkg keksa
7 dkg kakaoa	15 dkg lješnjaka
vanilija	1 žlica ruma

Jaja se sa šećerom pjenasto miješaju. Zatim se doda kakao, vanilija, otopljeni kunerol, mrvice od keksa i prženi kosani lješnjaci. Tepsija se namaže uljem, u nju se ulije smjesa i ostavi nekoliko sati da se stisne. Oštrim nožem izrežu se kocke i stave u papirnate zdjelice.

5. Pilule

10 dkg šećera	4 kocke umak-čokolade
2 dkg kakaoa	6 dkg maslaca
1 velika žlica ruma	2 žumanca
3 dkg riže od čokolade	papirnate zdjelice
15 kandiranih trešanja	

Maslac, šećer, žumanci, kakao i rum miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta. Poslije se doda otopljena umak-čokolada, pa se od te smjese prave kuglice, i svakoj se u sredinu utisne kandirana trešnja. Kuglice se uvaljaju u rižu od čokolade i stave u papirnate zdjelice.

6. Slatka rulada

10 dkg oraha	Nadjev:
10 dkg šećera	5 dkg maslaca
10 dkg čokolade	10 dkg šećera
1 bjelance	1 žumance
1 žlica ruma	1 žlica ruma

Orasi se očiste i samelju a čokolada izriba. Šećer, orasi i čokolada ili kakao (2 žlice) izmiješaju se na daski, doda se bjelance i rum pa se sve zajedno mijesi. Za nadjev se pjenasto miješa maslac sa šećerom, doda se pasirano kuhano žumance i rum. Smjesa od oraha se razvalja, premaže nadjevom i savije. Suši se 2 dana, a onda se reže u ploške i servira kao konfekt.

7. Elila konfekti

12 dkg čokolade	4 žumanca
24 dkg badema	1 žlica ruma
30 dkg šećera s vanilijom	snijeg od bjelanaca

U čvrsti snijeg utuku se žumanci i šećer, doda se ribana čokolada i samljeveni bademi. Smjesa se razdijeli u komadiće, malo veće od datulja. U svaki komadić umota se pola datulje i uvalja u kristalni šećer izmiješan s ribanom čokoladom.

8. Ošećereni bademi

1/2 kg šećera	1/2 kg badema
1/4 l vode	1 dkg cimeta ili vanilije

Šećer se s vodom kuha i pročisti. Bademi se dobro obrišu, kuhaju u šećeru i neprestano miješaju željeznim strugačem (Spachtel) tako dugo dok ne upiju sav šećer i dok ne počnu pucati. Tada se maknu s vatre i posipaju (kroz sito) sitno tučenim cimetom ili šećerom s vanilijom. Zatim se još jednom stave malo na vatru, dobro izmiješaju i posuše. Razgrnu se u limenu tepsiju da se posve ohlade. U šećer se obično doda malo šećerne boje (alkermesa) da bademi budu malo ružičasti, a radi boljeg okusa može se dodati maraskina, limunovog ili narančinog soka.

9. Slatke pastile

25 dkg šećera	10 dkg citronata
25 dkg badema	2 žlice marmelade

U zdjeli se izmiješaju marmelada, šećer i samljeveni bademi. Citronat se izreže u male kockice i doda smjesa. Na daski se smjesa oblikuje u kobasicu promjera 2 1/2 cm, uvalja u ribanu čokoladu, reže na 1 1/2 cm debele komadiće i suši na zraku.

10. Slatka salama

20 dkg badema	alkermes, brašno
20 dkg šećera	čokolada
1 jaje	cimet, klinčići
14 dkg citronata	limun

Samelje se 14 dkg badema, doda se šećer, snijeg od bjelanca, malo tučenih klinčića i cimeta, malo limunovog soka i kosani citronat. Preostali bademi ogule se, košu i umiješaju u smjesu sa žlicom brašna. Sve se izmiješa, obojadiše alkermesom, pa se na daski izradi oblik salame koja

se presvuče glazurom od čokolade. Kad se na glazuri uhvati tanka korica, posipa se kroz sito sitnim šećerom; kad se salama malo posuši, reže se u tanke ploške.

11. Slani bademi

Oguljeni bademi poprže se na posve malo finog ulja da požute. Tada se šupljikavom lopaticom izvade u zdjelu i posipaju finom soli.

12. Kuglice od badema

15 dkg šećera
20 dkg badema
malo ruma

Bademi (orasi ili lješnjaci) samelju se i izmiješaju sa šećerom i rumom, pa se prave kuglice koje se uvaljaju u ribanu čokoladu.

13. Andrija-ploške

¼ kg badema
¼ kg šećera
¼ kg maslaca
3 žlice kuhane crne kave

Od badema i šećera napravi se grilaž. Maslac se pjenasto izmiješa, doda se tučeni grilaž i crna kava. Četiri oblatna sastave se kremom, a gornji se oblatn glazira glazurom od čokolade, pa kad se glazura posuši, izreže se u male komadiće.

14. Prženi bademi

8 dkg šećera
2 žlice vode
10 dkg badema
alkermes

Šećer, voda, bademi i alkermes izmiješaju se, stave u šerpenju i miješaju na vatri dok ne postanu smeđi.

15. Imitirane šunkice

28 dkg šećera
¼ l vode
28 dkg badema
alkermes
14 dkg čokolade
12 dkg šećera
¼ l vode
1 dkg maslaca

Šećer i voda kuhaju se u sirup kome se dodaju oguljeni i samljeveni bademi. Sve se još prokuha dok se smjesa ne zgusne. U ⅔ smjese izmiješa se malo alkermesa. Od ove ružičaste smjese oblikuju se šunkice koje se umotaju u tanku naslagu preostale bijele smjese. Šunkice se umoče u glazuru od čokolade i suše na žičanom podlošku.

16. Burettes

1 bjelance (snijeg)
12 dkg šećera
14 dkg badema
2 rebra čokolade
2 žlice mlijeka
5 dkg badema
kandirane trešnje

U čvrsti snijeg od bjelanca umiješa se šećer i samljeveni bademi, pa se dobro izmijesi. Oblikuju se kuglice, a u svaku se umijesi kandirana trešnja. Čokolada se otopi i izmiješa s mlijekom; svaka se kuglica umoči u tu otopinu i uvalja u samljevene bademe.

17. Ploške od marcipana

Marcipan-smjesa od 20 dkg badema, 20 dkg šećera i bjelanca razdijeli se na 3 dijela. Jedan se ostavi bijel, drugi se bojadiše alkermesom, a u treći se stavi malo ribane čokolade. Ružičasti marcipan razvalja se potanko u 2 pačetvorine (15×8 cm). Od crnog i bijelog marcipana sve prave se prizme dugačke 15 cm, a debele 1 cm. Od svakog mora biti 8 prizama. Ružičasta pačetvorina namaže se bjelancem, a na nju se slažu crne i bijele prizme naizmjence u dva reda. Sastavljaju se bjelancem, a kad su sve složene, odozgo se opet namažu bjelancem i na njih se stavi druga ružičasta pačetvorina. Tada se poprijeko režu 5 mm debele ploške koje su na rubu ružičaste, a sredina je sastavljena od crnih i bijelih četvorina. Svaka se ploška raspolovi.

18. Kuglice od lješnjaka

12 dkg lješnjaka
15 dkg šećera
1 bjelance

Lješnjaci se poprže, samelju i izmiješaju sa šećerom i bjelancem. Naprave se kuglice, uvaljaju u kakao i suše.

19. Pišinger-ploškice s lješnjacima

10 dkg lješnjaka
10 dkg šećera
10 dkg maslaca
3 žumanca
10 dkg šećera s vanilijom

Od šećera i prženih, kosanih lješnjaka napravi se grilaž koji se tuče u mužaru. Žumanci i šećer s vanilijom tuku se na vatri dok se smjesa ne zgusne, a onda se skine s vatre i tuče dalje dok se ne ohladi. Maslac se dobro miješa, pa se doda ohlađena smjesa žumanaca i šećera i tučeni grilaž. Ta se smjesa stavi među oblatne koji se namažu marmeladom od kajsija. Na oblatne se stavi daska, a kad se krema stisne, režu se uske ploškice.

20. Kocke s lješnjacima

3 velika oblatna
25 dkg šećera
25 dkg lješnjaka
6 žumanaca
25 dkg šećera
25 dkg maslaca

Lješnjaci se stave u pećnicu da se mogu dobro oguliti. Kad se ohlade, samelju se. Šećer se otopi u karamel i u nj se uspu samljeveni lješnjaci. Smjesa se brzo istrese na pouljenu dasku, raširi i pusti ohladiti. Tada se ponovo samelje i stavi u zavrelu smjesu maslaca, žumanaca i šećera. Smjesa se maže na oblatne, a kad se ohladi, režu se kocke.

21. Mandolato

24 dkg šećera
2 bjelanca
1 limun
12 dkg meda
25 dkg oraha
2 oblatna

Bjelanci i šećer miješaju se sa sokom od pola limuna dok se smjesa ne zgusne. Doda se sitno kosana limunova korica. U međuvremenu se kuha med, pa kad zavrije, umiješa se u njega šećerna pjena i kuha dalje dok se ne počne ljuštiti od žlice. Zatim se umiješaju izrezani orasi, smjesa se malo hladi, namaže između oblatna i malo otešča. Nakon 2 sata reže se u komadiće.

22. Kuglice od oraha

U dvije žlice marmelade umiješa se 5 žlica samljevenih badema ili oraha i doda malo kosane limunove i narančine korice. Od te se smjese prave oblici koji se uvaljaju u samljevene bademe ili orahe i puste malo posušiti.

23. Oraščići I

24 dkg badema ili lješnjaka
24 dkg šećera
sok od limuna
2 pločice čokolade
2 cijela jajeta
cimet, klinčići, muškat

I. smjesa: umijesi se tijesto od 12 dkg oguljenih i samljevenih badema, 12 dkg šećera, limunova soka i 1 jajeta. Od te se smjese pravi jezgra oraha pomoću kalupa.

II. smjesa: umijesi se tijesto od 12 dkg neoguljenih samljevenih badema, 12 dkg šećera, 2 pločice čokolade, tučenog cimeta, klinčića, muškata i 1 jajeta. Od te se smjese pravi ljuska oraha pomoću kalupa. Kalup se prije toga namoči u vodu.

Ljuska i jezgra namažu se marmeladom, zajedno slijepe i suše na zraku. Gotove polovice oraha stave se u male papirnate zdjelice (kapsle).

24. Oraščići II

10 dkg oraha
10 dkg fondant-smjese
10 dkg oraha

Orasi se samelju i izmiješaju sa fondant-smjesom. Od te se smjese prave oblici oraščića, a na svaki se stavi polovina oraha.

25. Alva I

50 dkg šećera
6 bjelanaca
4 dl meda
25 dkg oraha

U čvrsti snijeg utuče se šećer. Zatim se malo pomalo dodaje vrući med i neprestano tuče. Smjesa se tuče na vatri dok se ne zgusne. Onda se umiješaju raspolovljeni orasi, pa se smjesa namaže na oblatne i oblatnom pokrije. Odozgo se stavi daska, a drugi se dan režu oštrim nožem različiti oblici.

26. Alva II

7 bjelanaca
30 dkg šećera
2 oblatna
1/4 kg oraha
2 žlice ruma

Orasi se očiste i sitno košu. Bjelanci se sa šećerom tuku na pari. Kad je pjena gusta, umiješaju se orasi i doda rum. Smjesa se još malo miješa, a kad se skine s pare, namaže se na oblatne i pokrije oblatnom. Kad se ohladi, reže se na ploškice.

27. Alva-ploškice I

4 bjelanca
16 dkg meda
3 dkg šećera
20 dkg oraha

Od bjelanca se napravi snijeg u koji se utuče šećer i med; smjesa se na vatri tuče tako dugo dok se ne zgusne. U nju se umiješaju kosani orasi, pa se stavi između oblatna. Kad se stisne, režu se ploške.

28. Alva-ploškice II

5 bjelanaca
25 dkg šećera
oblatni
2 žlice meda
1/4 kg oraha

Bjelanci, šećer i med tuku se na pari dok se smjesa ne zgusne. Orasi se očiste, sitno košu i umiješaju u bijelu pjenu. Smjesa se namaže na oblatne, pokrije drugim oblatnom, malo otešča i, kad se posve ohladi, izreže na ploške.

29. Kuglice od kestena I

1 kg kestena
15 dkg oraha
15 dkg čokolade
20 dkg šećera
1 žlica ruma
2 rebra čokolade

Kesteni se malo peku, ogule i u vrućoj vodi mekano kuhaju. Kad su mekani, pasiraju se. Orasi se samelju, a čokolada riba na ribež. U pasirane kestene stave se šećer, rum, orasi i čokolada. Dobro se izmiješa, prave se kuglice, uvaljuju u struganu čokoladu i puste sušiti.

30. Kuglice od kestena II

1 kg kestena
1/4 kg šećera
1/4 kg badema, rum
2 rebra čokolade
liker od vanilije
1 rebro čokolade

Kesteni se zarežu i stave u pećnicu da im raspuca korica. Zatim se ogule i stave kuhati u vruću vodu. Kad su kuhani, pasiraju se, izmiješaju s prokuhanim šećerom i samljevenim bademima. Na kraju se doda ribana čokolada, malo ruma i malo likera. Od te se smjese prave kuglice koje se uvaljaju u struganu čokoladu i puste osušiti.

31. Kuglice od kestena III

Napravi se pire od kestena, pa se izmiješa s jednakom količinom šećera i vanilijom; doda se malo bjelanca da se može izmijesiti. Od te se smjese prave kuglice ili drugi oblici, umoče u umak-čokoladu i puste sušiti. Kad su gotovo posve suhi, uvaljaju se u rižu od čokolade. Kuglice se stave u papirnate kapsle.

32. Imitirani kesteni

50 dkg kestena	20 dkg šećera
20 dkg maslaca	1 žlica octa
6 dkg šećera s vanilijom	umak-čokolada

Kesteni se peku, ogule, kuhaju i pasiraju. Maslac se sa šećerom miješa da bude pjenast, a onda se s njim izmiješaju pasirani kesteni. Od te se smjese oblikuju kesteni koji se glaziraju, a svaka se polovica presvuče sa umak-čokoladom.

33. Glazirani kesteni

1 kg kestena	$^1/_2$ kg šećera
12 dkg šećera	$^1/_4$ l vode
$^1/_2$ dl vode	

Kuhani i pasirani kesteni izmiješaju se s gusto kuhanim šećerom (12 dkg), pa se od te smjese oblikuju kesteni koji se mogu do polovine umočiti u umak-čokoladu i staviti u papirnate kapsle, ili na štapiće pa močiti u šećer koji je kuhan do loma. Ako se ne stave na štapiće, već samo pomoću viljuške ili štapića umoče u kuhani šećer, takvi se kesteni mnogo upotrebljavaju za ukras na tortama. Kad se izvade iz šećera, moraju se staviti u tepsiju dobro namazanu maslacem.

34. Kuglice od smokava I

40 dkg smokava	korica i sok od limuna
30 dkg šećera	korica i sok od naranče
5 dkg oraha	malo ruma

Smokve se izrežu, orasi samelju, a limunova i narančina korica sitno koše. Sve se dobro izmiješa pa se prave kuglice koje se uvaljaju u ribanu čokoladu.

35. Kuglice od smokava II

$^1/_4$ kg smokava	12 dkg šećera (prah)
1 naranča	5 dkg šećera (kristal)

Smokve se operu, posuše i protjeraju kroz stroj. Narančina se korica sitno koše. Smokve se izmiješaju sa šećerom u prahu i narančinim sokom. Zatim se doda narančina korica, pa se od te smjese prave male kuglice koje se uvaljaju u kristalni šećer.

36. Kuglice od voća I

$^1/_4$ kg datulja	$^1/_4$ kg šećera
$^1/_4$ kg smokava	$^1/_4$ kg oraha
$^1/_4$ kg arancina	6 žlica ruma
$^1/_4$ kg grožđica	kristalni šećer

Datulje, smokve i arancini izrežu se u male komadiće, grožđice se očiste, a orasi očiste i samelju. Šećer se s vodom kuha u sirup, doda se rum i voće te sve dobro izmiješa. Kad se ohladi, prave se kuglice koje se uvaljaju u kristalni šećer.

37. Kuglice od kandiranog voća

10 dkg kandiranog voća	2 žlice likera ili konjaka
15 dkg lješnjaka	sok od limuna
15 dkg šećera	riža od čokolade

Kandirano voće izreže se u sitne komadiće, izmiješa sa samljevenim lješnjacima, šećerom, likerom i limunovim sokom. Od te se smjese prave kuglice koje se umoče u rižu od čokolade.

38. Desertne kuglice

6 bjelanaca (snijeg)	20 dkg smokava
20 dkg šećera	35 dkg oraha
sok od limuna	15 dkg grožđica

Smokve i orasi posve se sitno izrežu, a grožđice se očiste. Od bjelanaca se napravi snijeg, doda se šećer i tuče se dalje na pari. Zatim se uspe izrezano voće i dobro izmiješa. Rukom se prave kuglice koje se stave na namazanu tepsiju i peku svijetložuto.

39. Kuglice od voća II

12 dkg smokava	12 dkg datulja
12 dkg grožđica	12 dkg lješnjaka
12 dkg šećera	2 bjelanca

Lješnjaci se poprže i ogule. Grožđice se očiste, a smokve i datulje izrežu na komadiće. Bjelanci i šećer tuku se na pari, zatim se dodaju smokve, datulje, lješnjaci i grožđice i sve se miješa na slaboj vatri $^1/_4$ sata. Zatim se od te smjese prave male kuglice, stave na hostiju i peku kod umjerene vatre.

40. Kuglice s rogačima

10 dkg rogača	5 dkg maslaca
10 dkg brašna	2 cijela jaja
12 dkg šećera	$^1/_2$ paketića praška za dizanje
korica od naranče	10 dkg šećera
cimet	

Brašno se prosije zajedno s praškom za dizanje, a zatim se dodaju samljeveni rogači, šećer, kosana narančina korica, maslac, jaja i cimet. Od te se smjese izmijesi tijesto, prave se kuglice i peku u namazanoj tepsiji. Kad su pečene, još se vruće glaziraju bijelom glazurom kao medenjaci.

41. Punjene datulje

20 datulja	10 dkg badema
5 dkg čokolade	5 dkg šećera
7 dkg šećera (kocke)	1 bjelance

Bademi se ogule, samelju i izmiješaju sa šećerom i bjelancem. Tom se smjesom napune datulje kojima se prije izvade koštice. Napravi se glazura od čokolade, datulje se glaziraju, osuše i stave u papirnate kapsle. Punjene datulje mogu se prirediti i tako da se svaka polovina datulje napuni kosanim pistacijama koje se izmiješaju sa šećerom i bjelancem, ali se onda ne presvuku čokoladom.

42. Kocke od datulja

12 dkg badema	12 dkg šećera
12 dkg datulja	4 bjelanca

Datulje se i bademi sitno izrežu, doda se šećer i bjelanci, pa se sve zajedno izmijesi. Smjesa se namaže na oblatne i peče pola sata. Kad je pečena, reže se na kocke.

43. Kandirano voće

20 kocki šećera
2 žlice octa
voće

Svaka kocka šećera namoči se u vodu i stavi u kotlić. Zatim se stavi na vatru, dodaju se dvije žlice octa pa se kuha do »loma«. Prije kuhanja šećera voće se izreže u kriške ili razdijeli u komadiće i nabode na štapiće dugačke 15 cm. Dvije kuhače stave se preko tepsije u razmaku od 10 cm; na njih će se složiti štapići s voćem, da se šećer može ocijediti. Štapići se mogu i nabosti u glavicu zelja dok se šećer ne posuši. Kad je šećer kuhan do IV. stupnja, stavi se na led, pa se u njega umaču štapići s voćem. To se mora raditi brzo, da se šećer ne skrutne. Poslije se komadići voća mogu i skinuti sa štapića i servirati u papirnatim kapslima kao bomboni.

44. Arancini-kuglice

Gotovi arancini su okrugle ploškice koje se umoče u umak-čokoladu i stave sušiti na papir. Arancine može domaćica napraviti i sama ako narančine korice izreže u oblike koje želi, kuha u šećernoj otopini dok postanu caklene, ocijedi, uvalja u kristalni šećer i pusti sušiti.

45. Slatkiši od voćnog sira

Voćni sir ili žele izreže se u različite oblike koji se, dok je žele još svjež, uvaljaju u kristalni šećer.

46. Imitirane datulje

1 žlica marmelade od kajsija
14 dkg šećera
12 dkg badema

Bademi se samelju, izmiješaju sa šećerom i marmeladom, naprave se oblici datulja i puste sušiti.

47. Bomboni od čokolade I

10 dkg čokolade	1 žlica mlijeka
5 dkg maslaca	kakaov prašak
1 žumance	

Čokolada se omekša i miješa s maslacem, mlijekom i žumancem dok se smjesa ne zgusne. Od nje se prave bomboni koji se uvaljaju u kakaov prašak i stave u papirnate kapsle.

48. Bomboni od čokolade s kremom

I	II
25 dkg oraha	8 dkg maslaca
25 dkg šećera	8 žumanaca
10 dkg čokolade	16 dkg šećera
2 bjelanca	2 žlice likera
1 čašica ruma	

I. Samljeveni orasi i izribana čokolada izmiješaju se sa šećerom, bjelancima i rumom te mijese.

II. Maslac se miješa sa šećerom, da postane pjenast. Dodaju se pasirani žumanci i rum.

Prva se smjesa razdijeli u male kuglice kao mali orasi, a druga u kuglice u veličini lješnjaka. Tamna se kuglica na dlanu spljošti, pa se u nju umota žuta kuglica. Bomboni se malo posuše, a onda se umoče u glazuru od čokolade i suše na žičanom podlošku.

49. Bomboni od čokolade II

25 dkg šećera	8 dkg čokolade
10 dkg badema	1 bjelance

Bademi se samelju i izmijese sa šećerom, ribanom čokoladom i bjelancem. Od te se smjese napravi prst debela ploča koja se s jedne i druge strane glazira čokoladom. Kad je glazura suha, izrežu se mali bomboni koji se umotaju u staniol-papir.

50. Bomboni od kave s lješnjacima

20 dkg lješnjaka	6 žlica crne kave
12 dkg šećera	1 dkg kakaoa

Lješnjaci se poprže, ogule i samelju. Zatim se izmiješaju sa šećerom, doda se kuhana kava i kakao pa se od te smjese prave kuglice koje se uvaljaju u kosane lješnjake i čokoladnu rižu ili se umoče u umak-čokoladu.

51. Bomboni od kave

1/4 l vode	2 dkg glikoze
20 dkg šećera	2 dl slatkog vrhnja
2 dl kave (4 dkg)	bademovo ulje
1/2 vanilije	

Najprije se kuha voda i šećer da se šećer malo pročisti. Doda se kuhana kava, vanilija, glikoza i vrhnje i kuha tako dugo dok se kapljica šećera ne skrutne u vodi. Tada se šećer stavi na mramornu ploču, namazanu bademovim uljem. Smjesa se izmijesi nožem, a kad se ohladi izreže se na male komadiće.

52. Bomboni od grilaže

30 dkg šećera	umak-čokolada
20 dkg badema	pistacije

Prosijani šećer stavi se u kotlić i miješa na vatri da se otopi. Umiješaju se oguljeni, poprženi i kosani bademi, pa se smjesa stavi na mramornu ploču namazanu bademovim uljem. Brzo se razvalja, izreže u komade, pa kad se bomboni ohlade, presvuku se umak-čokoladom i posipaju pistacijama.

53. Bomboni od marcipana

40 dkg šećera	1 bjelance
40 dkg badema	sok od limuna

Bademi se ogule, poprže i samelju. Zatim se izmiješaju sa šećerom, bjelancem i limunovim sokom te dobro izmijese. Ovo slatko tijesto razdijeli se u tri dijela. Jedan se dio ostavi bijel, u drugi se doda malo ribane čokolade, a u treći alkermesa. Na taj način dobijemo tri vrste bombona. Od tih se smjesa prave različiti oblici bombona koji se glaziraju čokoladom ili se samo umotaju u svileni papir.

54. Bomboni od lješnjaka

25 dkg umak-čokolade
20 dkg lješnjaka

Lješnjaci se poprže, sitno košu i izmiješaju s otopljenom umak-čokoladom. Od te se smjese prave na papiru kuglice koje se posuše na zraku.

55. Ledeni bomboni

20 dkg umak-čokolade	10 dkg lješnjaka
20 dkg kunerola	papirnati kalupi

Kunerol se dobro izmiješa i u nj se pomalo umiješa otopljena umak-čokolada. Lješnjaci se poprže, samelju i umiješaju u smjesu. Ovako priređena smjesa ulije se u papirnate kalupe i stavi na hladno mjesto da se skrutne.

56. Rahatlokum

To su bosanski slatkiši koji se u orijentalnim zemljama priređuju i u tvornicama, pa se kao specijaliteti prodaju u posebnim kutijama.
Za priređivanje rahatlokuma potrebno je:

70 dkg šećera (kocke)	1/4 l vode
1 l vode	sok od limuna
14 dkg rižinog brašna	ružino ulje

Rižino brašno izmiješa se sa 1/4 l vode. Šećer se izmiješa sa 1 l vode i doda razmućeno rižino brašno. Ta se smjesa kuha polagano 2 sata. Za vrijeme kuhanja dodaje se pomalo limunov sok, a kad je skoro gotovo, doda se na jednoj kocki šećera kap ružinog ulja. U smjesu se može dodati malo alkermesa da postane ružičasta. Nakon 2 sata odmakne se s vatre i neprestano miješa dok ne bude mlaka. Tada se istrese na dasku koja se posipa šećernim prahom i pusti posve ohladiti. Zatim se izreže u kockice i složi u kutijicu.

C. DOMAĆI LIKERI

Domaći likeri mogu se napraviti na vrlo jednostavan način, ako se u drogeriji ili ljekarni kupi esenc ili ekstrakt od bilo kojeg voća ili mirodije, pa se on izmiješa s određenom količinom rakije ili alkohola i šećernim sirupom. Količina alkohola i šećernog sirupa označena je na bočici esenca. Esenc može biti od vanilije, banane, trešnje, limuna, naranče, malina, šipka, ribiza, kumina i dr.

Domaćica ne može uvijek kupiti esenc, ali ima mnogo načina da i bez toga priredi dobar domaći liker koji se obično servira uz kolače ili konfekte.

1. Liker od vanilije

1 l vode	1/4 l alkohola
70 dkg šećera	malo alkermesa
1 vanilija	

Voda i šećer kuhaju se s vanilijom u sirup. Kad se ohladi, doda se sirupu alkohol i alkermes, pa se liker stavi u bocu i začepi. Što dulje odleži, to je bolji.

2. Liker od kave

5 dkg kave	$^1/_4$ l vode
2 dl vode	$^1/_4$ l alkohola
$^1/_2$ kg šećera	vanilija

Od 5 dkg kave skuha se jaka kava. Šećer se skuha u sirup, pa se kuhana i procijeđena kava doda u ohlađeni sirup. Zatim se doda alkohol i vanilija i boca se dobro zatvori. Nakon nekoliko tjedana liker se filtrira i može se upotrijebiti.

3. Liker od višanja

$1^1/_2$ kg višanja	$^1/_2$ l alkohola
$^3/_4$ kg šećera	vanilija
$^1/_2$ l vode	

Višnje se očiste od peteljki, dobro operu i stave u veliku staklenku. Šećer se skuha i pročisti, pa se mlak nalije na višnje, doda se vanilija i alkohol, i staklenka se dobro zaveže. Tri do četiri tjedna ostavi se staklenka na suncu, a onda se sadržaj procijedi i zatvori u bocu.

4. Liker od oraha

$^1/_2$ kg oraha	3 dkg glavičice
$1^1/_2$ l alkohola	$^3/_4$ kg šećera
3 dkg cimeta	$^3/_4$ l vode
3 dkg klinčića	

Orasi se operu, obrišu, razrežu u komadiće i stave zajedno s mirodijama u alkohol. To se dobro zatvori i ostavi 30 dana. Nakon toga se šećer i voda kuhaju, pa kad je sirup čist i gust, izmiješa se s alkoholom. Liker se zatvori u boce i pusti odležati nekoliko tjedana.

5. Liker od kumina

$^1/_4$ l vode	$^1/_4$ l alkohola
$^1/_2$ kg šećera	3 dkg tucanog kumina

Šećer i voda kuhaju se da nastane sirup. Kad se ohladi, doda se alkohol i kumin pa se ostavi tri tjedna odležati. Nakon toga se filtrira i dobar je za upotrebu.

6. Liker od mlijeka

$^1/_2$ l mlijeka	2 limuna
$^1/_2$ vanilije	$^1/_2$ l alkohola (95%)
$^1/_2$ kg šećernog praha	

U mlijeko se stavi vanilija, šećer i na kriške izrezani limuni, a zatim se boca začepi. Ta se smjesa stavi na sunce ili toplo mjesto, svaki dan se malo izmiješa i nakon 14 dana se filtrira. Može se odmah upotrijebiti, no bolji je ako malo odleži.

7. Liker od jaja

5 žumanaca	1 vanilija
38 dkg šećera	$^1/_4$ l alkohola
$^1/_2$ l mlijeka	

Žumanci, šećer i mlako nekuhano mlijeko dobro se kutlja $^1/_4$ sata sa 1 cijelom vanilijom. Zatim se doda alkohol i opet kutlja $^1/_4$ sata; procijedi se, ulije u bocu i dobro začepi. Nakon 6 dana može se upotrijebiti.

8. Liker od naranče I

10 naranči	$^1/_2$ kg šećera
$^1/_2$ l alkohola	$^1/_4$ l vode
1 zvjezdica anisa	$^1/_4$ kg šećera

Naranče se ogule, izrežu, očiste od koštica i stave na 10 dana u alkohol. Doda se i jedna zvjezdica anisa. Svaki dan se boca malo potrese. Tada se $^1/_2$ kg šećera i voda kuhaju u sirup, a od $^1/_4$ kg šećera napravi se karamel koji se dolije s malo vode i pusti kuhati. Alkohol se izmiješa s kuhanim sirupom i karamelom, filtrira i zatvori u boce.

9. Liker od naranče II

1 kg šećera	6 naranči
1 l alkohola	1 l vode
$^1/_4$ l slatkog vrhnja	

Narančina se korica tanko oguli i stavi u alkohol. U alkoholu se ostavi 14 dana na toplom mjestu, pa se svaki dan nekoliko puta protrese. Nakon 14 dana ulije se slatko vrhnje i ostavi stajati još 7 dana, pa se i za to vrijeme nekoliko puta na dan protrese, ali se sedmi dan ostavi da miruje. Osmi dan tekućina se filtrira, a šećer s vodom kuha u gusti sirup. Kad se sirup ohladi, izmiješa se s alkoholom, još jednom filtrira i zatvori u bocu.

10. Liker od čokolade

1 l sirova mlijeka	1 limun
$^1/_4$ kg čokolade	$^1/_2$ l alkohola
1 vanilija	1 kg šećera

U mlijeko se stavi na kriške izrezani limun, ribana čokolada, šećer, vanilija i alkohol, pa se sve dobro izmiješa i ostavi na toplom mjestu 3 tjedna. Boca se svaki dan malo protrese. Poslije se filtrira i zatvori u boce.

11. Liker od crnog vina

1 l crnog vina	3 dl ruma
60 dkg šećera	korica od limuna
1 vanilija	

Vino, šećer i vanilija kuhaju se $^1/_2$ sata. Kad se ohladi, doda se rum, izmiješa i zatvori u boce.

VIII. PIĆA ZA IZVANREDNE ZGODE

A. VRUĆA PIĆA

Iza svečanih večera, obično oko ponoći, servira se zimi vrući punč ili grog. Punč je englesko piće koje se mnogo pije u sjevernim državama — zimi vruće, a ljeti hladno.

Obično se pravi od čaja, a može se prirediti od vina ili voćnih sokova. U punč se dodaje šećer, sok i korica od limuna ili naranče, rum, orašak, a mogu se dodati i žumanci.

1. Engleski punč s mlijekom

4 žumanca	sok i korica od limuna
4 žlice šećera	3 čašice ruma
1 šalica mlijeka	1 šalica mlijeka

Žumanci, šećer i mlijeko tuku se u kotliću na vatri dok ne zavriju. Onda se doda rum, sok i korica od limuna i dalje se tuče. Na kraju se uspe još jedna šalica mlijeka i pusti zakuhati.

2. Punč sa čajem

1 l kuhanog čaja	1 l vina
25 dkg šećera	1/2 l ruma
sok od limuna	

Najprije se skuha čaj, procijedi, i u njega se stavi šećer, limunov sok, vino i rum, pa se stavi na vatru da se dobro ugrije, ali ne smije kuhati.

3. Carski punč

1/2 kg šećera	sok od 4 limuna
1/4 l vode	1/4 l ruma
korica od limuna i naranče	1 l bijelog vina

Šećer se u loncu otopi, prelije sa 1/4 l vode i pusti kuhati. Zatim se doda korica od limuna i naranče, sok od 4 limuna, rum i vino, pa se ostavi na vatri gotovo do vrenja.

4. Punč s jajima

1/2 l vode	1 l vina
1 žličica čaja	1 orašak
sok od 2 limuna	2 klinčića
25 dkg šećera	6 žumanaca

U pola litre vode skuha se čaj i procijedi. Žumanci se sa šećerom miješaju u kotliću, pomalo se dodaje čaj, zatim vino, limunov sok, orašak i klinčići, pa se sve tuče na vatri dok ne postane gusto i pjenasto. Ne smije zavreti. Servira se vruće.

5. Hoppel-poppel-punč

Dva žumanca, 2 dl slatkog vrhnja, 2 žlice šećera i čašica ruma tuku se u kotliću dok ne postane vruće. Toči se u zagrijane čaše.

6. Oksfordski punč

1 jaje	1/4 l čaja
1 dl slatkog vrhnja	1 ploška limuna
1 dl ruma	1/2 dl mlijeka
2 žlice šećera	

Jaje se izmiješa sa šećerom i s malo mlijeka. K tomu se doda slatko vrhnje i rum, pa se na vatri miješa dok ne postane vruće. Zatim se u tu smjesu ulije vrući čaj, stavi ploška limuna i toči se u ugrijane čaše.

7. Punč bez alkohola

1 žumance	1 dl soka od naranče
1 žlica šećera	1 dl mlijeka
korica od naranče	

Žumanci i šećer se dobro miješaju. Korica se sitno koše, pa se zajedno sa sokom doda u žumance i šećer. Pomalo se ulijeva mlijeko i tuče na vatri dok ne postane jako vruće.

8. Grog

1 l vode ili laganog ruskog čaja
20 dkg šećera
3 dl ruma, konjaka ili araka

U vrućem procijeđenom čaju kuha se šećer i izmiješa s rumom ili konjakom. Servira se u visokim čašama na stalku. Ako koji gost želi da sam napravi grog, onda mu se na poslužavniku donese visoka prazna čaša, u kantici voda ili čaj, šećernica, rum ili konjak. Grog se može servirati i hladan, pa mnogi u nj uliju malinov, limunov ili narančin sok.

B. HLADNA PIĆA

Za hladna pića upotrebljavaju se kocke leda koje se naprave u hladioniku. Led razrjeđuje piće, pa se zato ne smije dodati u prevelikoj količini. Kod nekih pića je bolje da se kocke leda ne stavljaju, već da se piće stavi na led. Za priređivanje hladnih pića služi soda-voda ili šampanjac, jer djeluju osvježujuće.

»Bowle« nazivamo ledena pića koja se priređuju od vina i šampanjca ili vina i soda-vode uz dodatak šećera, voća ili neke aromatične namirnice. Prema tome koje smo voće ili koju aromatičnu tvar upotrijebili, dobivaju bowle ime. Tako imamo bowlu od ananasa, jagoda, bresaka, lazarkinje itd.

Bowle se mogu praviti od svježega i konzerviranog voća. Ako se prave od konzervi, dodaje se manje šećera. Za bowle treba uzeti lagana, pitka vina koja djeluju osvježujuće.

Ovo je piće doneseno k nama iz Engleske kao i svaki punč. Servira se u velikom vrču ili kristalnim čašama za bowlu. U vrču i čašama moraju biti komadići leda. Srče se kroz slamčicu, da se bolje i dulje osjeća aroma. Bowle se serviraju najčešće poslije svečanih večera ili velikih užina uz tortu.

1. Bowla od bresaka

12 bresaka
½ kg šećera
2 l vina
½ l soda-vode ili šampanjca

Breskve se ogule, izrežu u četvorine, slože u vrč i posipaju šećerom. Na njih se nalije vino, doda se led, pa se zatim stavi na led i servira nakon nekoliko sati. Prije serviranja ulije se šampanjac ili soda-voda.

2. Bowla od jagoda

2 l šumskih jagoda
½ kg šećera
2 l vina
½ l soda-vode ili šampanjca

Najprije se izabere ½ l lijepih jagoda koje se očiste i stave u vrč za bowlu. Zatim se posipaju šećerom, a preostali šećer kuha se s malo vode u gusti sirup. U taj se sirup dodaju preostale jagode i puste dva sata počivati. Nakon dva sata procijedi se sok kroz krpu u vrč, dolije se vino, stavi se led i vrč se ukopa u led. Prije serviranja doda se šampanjac ili soda-voda.

3. Bowla od malina

Priređuje se jednako kao i bowla od jagoda, samo se mjesto jagoda uzmu maline.

4. Bowla od naranče

6 naranči
½ kg šećera
2 l vina
½ l soda-vode ili šampanjca

Polovina se šećera nariba na narančinu koricu. Naranče se ogule, izrežu u ploške, očiste od koštica, stave u posudu, izmiješaju i posipaju šećerom. Na naranče se nalije vino, doda se led i na kraju šampanjac ili soda-voda. Bowla mora do upotrebe stajati na ledu.

5. Bowla od lazarkinje

1 snopić lazarkinje
¼ kg šećera
2 l vina
¼ l šampanjca ili soda-vode

Lazarkinje se očiste i stave u vino. Nakon jednog sata vino se procijedi, doda se šećer i stavi na led. Prije serviranja doda se šampanjac ili soda-voda.

6. Bowla od ananasa

1 ananas
½ kg šećera
2 l vina
½ l soda-vode ili šampanjca
2 dl maraskina

Ananas-bowla može se napraviti od svježega i konzerviranog ananasa. Ako se pravi od konzerviranog, uzima se manje šećera. Svježi ananas se oguli, a lupina se dobro tuče u mužaru, stavi u 1 l vina, pokrije i ostavi nekoliko sati stajati. Meso se od ananasa izreže u ploškice, stavi u vrč za bowlu, posipa tučenim šećerom, pokrije i ostavi neko vrijeme. Vino se tada procijedi na ananas, dolije se ostalo vino i doda maraskino. Bowla mora stajati na ledu, a neposredno prije serviranja doda se šampanjac ili soda-voda i komadić leda.

C. DOMAĆA VINA

7. Vino od ribiza

Za pravljenje vina od ribiza mora se uzeti posve zrelo voće kojemu se skinu peteljke i onda se ispreša. Na 10 l soka uzme se jednaka količina vode, a može biti i koja litra više, i 5 kg šećera. Taj se mošt stavi u bačvicu ili bocu i prepusti vrenju. Za vrenje, koje traje do 8 dana, potrebna je temperatura od 25°C. Nakon toga se vino ulije u boce, začepi i dalje dozrijeva. Tek je nakon 6 mjeseci dobro za uživanje. Želimo li slatko desertno vino, treba dodati još šećera prema ukusu.

2. Domaći pelinkovac I

2 dl crnog vina
35 dkg šećera
lišće od pelina

Šećer se otopi u malo vode i zakuha. Kad se ohladi, stavi se u staklenku, doda se vino i pelin te zatvori celofanom. Nakon 8 dana se procijedi i stavi u boce. Odmah se može piti.

3. Domaći pelinkovac II

Od bijelog starog vina može se napraviti dobro desertno vino na taj način da se doda šećera, a u malu lanenu vrećicu stave se različite mirodije koje se prije stucaju, pa se onda vrećica objesi u vino i začepi se. Poslije 10 dana bačvica se otvori, vrećica se dobro istisne i opet stavi u vino. To se čini tako dugo dok miris i okus po mirodijama ne bude dosta jak. Od mirodija stave se u vrećicu: gorušica, zvjezdice anisa, gorki bademi, pelin, borovica, korice od naranče i vanilija, i to od svakog 1—3 dkg.

4. Domaći pelinkovac III

Za pelinkovac se uzme dobro staro crno vino i crno grožđe (portugizac). Kad je grožđe posve zrelo, obere se, očisti i objesi da malo uvene. Bačvica se njime napuni preko polovice. Između grožđa stavi se 1 kg

suhih smokava, tri štapića vanilije, 1 kg grožđica, 1—2 dunje izrezane na kriške, 5 dkg gorušice, 2 oraška stucana, korice od 2 naranče i lišće pelina.

Na 100 l vina uzme se 5 kg kandis-šećera i 5 kg običnog šećera, koji se stavi na grožđe i prelije vinom, samo se mora paziti da se bačva ne napuni do vrha, jer se količina poveća kad se šećer otopi. Bačvica se dobro začepi, i nakon dva mjeseca pelinkovac je dobar za upotrebu. Na ovo isto grožđe može se kasnije naliti opet drugo vino i to se može učiniti nekoliko puta.

5. *Vino od kupina*

10 l kupina
2 kg šećera
5 kom vanilije

Kupine se izgnječe i izmiješaju sa šećerom pa se doda vanilija. Smjesa se ulije u boce za krastavce, ali ne do vrha. Sok od kupina mora stajati na suncu 8 do 10 dana. Nakon toga se procijedi kroz krpu i stavi u bocu koja se lagano začepi papirom. Dva mjeseca stoji na toplom mjestu da se završi vrenje, a onda se pretoči u boce, začepi i stavi na suho mjesto.

6. *Vino od bazge*

5 l vode
1 kg šećera
$1/2$ l vinskog octa
limun
1 žličica suhog bazgovog svijeta

U vodu se stavi šećer i vinski ocat, pa se polagano kuha $1/2$ sata. Zatim se doda bazgov cvijet i na kriške izrezani limun, te se kuha još 5 minuta. Prokuhana smjesa ostavi se u loncu preko noći, a drugi dan se procijedi kroz krpu, ulije u boce i dobro začepi.

7. *Vino od smokava*

$1/2$ kg smokava
75 dkg šećera
1 dkg pjenice
$6^1/_2$ l vode

Šećer i voda kuha se 5 minuta, a zatim se ohladi. Kad je šećerna otopina mlaka, doda se pjenica i oprane smokve. Sve se zajedno stavi u staklenku koja se pokrije gazom i zaveže. Nakon 8 dana pokrije se celofanom, zaveže i ostavi dok se tekućina ne razbistri. Napokon se ulije u boce i dobro začepi.

D. COCKTAIL

Cocktail je piće koje se može servirati kao aperitiv ili uz crnu kavu, a služi i kao motiv da se pozovu gosti. Moderni poziv na »cocktail-party« uvijek je prijatan i interesantan društveni događaj, jer pruža priliku za nova poznanstva.

Navest ću samo nekoliko recepata za pravljenje cocktaila: gosti, koji već u tome imaju iskustva, najradije sami izmiješaju cocktail po svom ukusu. Treba li ipak domaćica da priredi cocktail, mora misliti na broj pozvanih gostiju, jer se za svakoga gosta računa 3—4 čašice. Cocktail se priredi tako da se u mikser stavi 4—6 komadića umjetnog leda, a zatim pridodaci koji su označeni u receptu. Nakon miješanja procijedi se cocktail u čašice. Pravi se od različitih likera, rakija i voćnih sokova uz dodatak leda. Prema tome od čega je napravljen obično dobiva i ime.

1. *Bronx-cocktail*

Ovaj cockail miješa se u mikseru. Najprije se stave 4 kocke leda, zatim jednaka količina vermuta, gina, soka od naranče i angosture. U svaku čašu metne se kriška naranče.

2. *Martini-cocktail*

Dva dijela gina izmiješaju se s jednim dijelom soka od naranče i isto toliko limunova soka, dvije žlice šećera i kocka leda. Sve se stavi u mikser i dobro izmiješa sa 4 kocke leda.

3. *Manhattan-cocktail*

U mikser se stavi led, dva dijela viskija, jedan dio vermuta i sve se dobro izmiješa.

4. *Grape-fruit-cocktail*

Jedan dio narančina soka, dva dijela konjaka i jedan dio vermuta dobro se izmiješaju u mikseru, a u svaku se čašu stavi kocka leda.

5. *Rosa-cocktail*

Jedan dio gina, dva dijela chery-brandyja, dvije žlice šećera i dva žumanca izmiješaju se u mikseru. Servira se u čašama u koje se stavi po jedna kocka leda.

6. *Aleksander-cocktail*

Jednaka količina slatkog vrhnja (ne tučenog), likera od kakaoa i konjaka izmiješa se u mikseru i metne na hladno mjesto. Zatim se stavi led i dobro izmiješa.

7. *Boomerang-cocktail*

U mikser se stavi 5 kocaka leda, jednaka količina viskija, švedskog punča i francuskog vermuta, malo angosture i malo limunova soka. Sve se dobro izmiješa i procijedi u čaše. U svaku čašu stavi se jedna trešnja i uštrca malo ulja iz narančine korice.

8. Bambo-cocktail

U mikseru se izmiješa isto toliko vermuta koliko i cherryja. Doda se led i malo angosture. U svaku čašu stavi se jedna maslina i uštrca malo ulja iz limunove korice.

9. Balalajka-cocktail

U mikser se stavi led i izmiješa četiri dijela votke s dva likera od naranče, jednim dijelom narančina soka i jednim dijelom limunova soka.

10. Arosa-cocktail

Jednake količine viskija, likera od naranče i narančina soka dobro se izmiješaju u mikseru. U svaku čašu stavi se kocka leda i kriška naranče.

PREHRANA BOLESNIKA

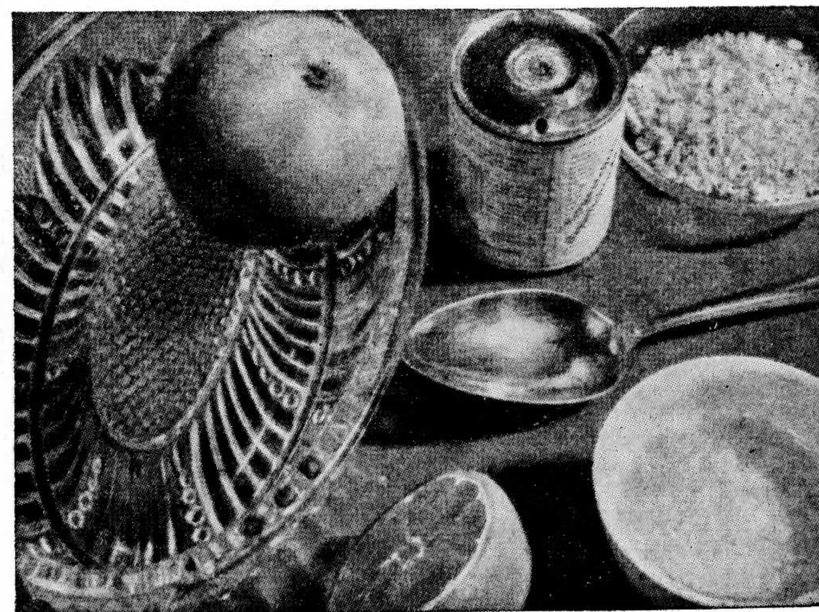
460

PRIREĐIVANJE BOLESNIČKE HRANE

Mnoge domaćice uz sve svoje kućanske dužnosti imaju još i dužnost njegovati bolesnika. Često bolesniku nije potrebna samo zaštitna dijeta koja oboljele organe jača i čuva od štetnog utjecaja obične dnevne prehrane, već takva hrana koja služi za liječenje. U svakom slučaju domaćica se u prvom redu mora držati liječnikovih odredbi.

Bolesniku se smije dati samo lako probavljivu hranu, kao što su jela od mlijeka, riže, krupice, prepečenac, voće, povrće, pire od krumpira i slično. Za oboljele od šećerne bolesti mjesto šećera se upotrebljava saharin ili sionon, a kolači se peku od posebnog brašna koje je smjesa biljnih bjelančevina i pšeničnog brašna u jednakoj količini. Kod neslane dijete upotrebljava se dijetna sol, da bi se hrani dala tečnost.

Bolesničku hranu može najbolje priređivati onaj tko poznaje ne samo tehniku i sve kuharske procese, već i pravilnu upotrebu začina.



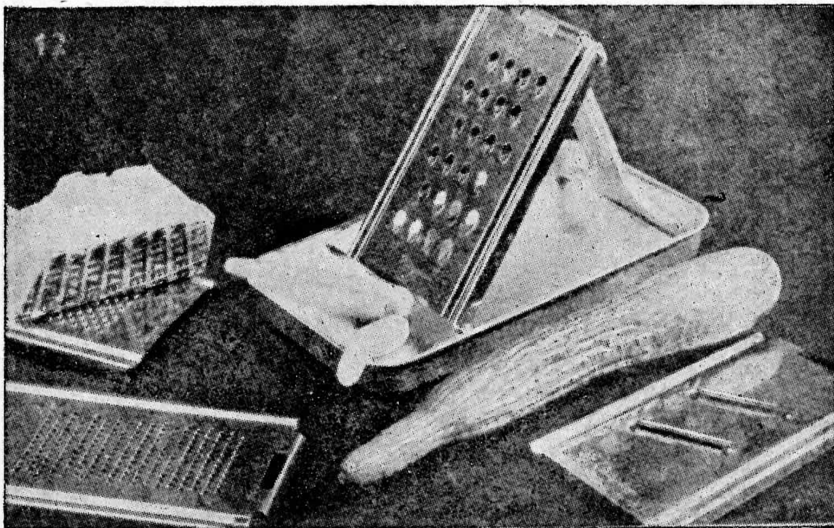
Stakleni ribež za usitnjavanje

Nekada je sama pomisao na dijetnu hranu izazivala odvratnost, jer se u dijetnoj hrani nije smjelo ni pomišljati na začine i mirodije za poboljšanje okusa. Danas se smatra izvanredno važnim da bolesnička hrana bude tečna.

Bjelančevine, masti i ugljikohidrati daju se bolesniku ili u manjim ili u većim količinama nego zdravom čovjeku, ili se opet neke od tih hranjivih sastojina daju u većim, a druge u manjim količinama. Ipak organizam treba da dobije određenu količinu kalorija.

Domaćica mora znati koje namirnice dolaze u obzir ako je liječnik odredio da bolesnik dobije hranu sa minimumom masti, bjelančevina, ugljikohidrata ili tekućine; ili, koju će hranu dati bolesniku ako on mora dobiti veću količinu vitamina ili mineralnih soli nego što treba zdrav organizam. Živežne namirnice moraju biti svježe i po kakvoći prvorazredne. Važno je, također, unaprijed tačno odrediti potrebnu količinu pojedinih namirnica u svakom jelu, radi utvrđivanja količine pojedinih hranjivih sastojina i njihove kalorijske vrijednosti. Da bi se to u praksi moglo provesti, treba raditi po određenom receptu i uz preciznu vagu. Inače individualno liječenje dijetnom hranom ne bi imalo smisla.

Kod priređivanja bolesničke hrane osobito je važno mehaničko usitnjavanje hrane, jer se mora učiniti sve što može olakšati posao probavnih organa. Biljne i životinske namirnice treba dakle što bolje usitniti, da ne bi bilo potrebno predugo žvakanje i da bi hrana što kraće vrijeme ostala u želucu, bez poteškoća za bolesnika. Danas je to lako, jer ima strojeva koji propisno usitnjuju biljne namirnice, i drugih koji usitnjuju meso. Kako neki bolesnici moraju dobivati sokove od povrća i voća, bolesnička kuhinja treba da ima stroj za istiskivanja tih sokova. Mehaničko usitnjavanje važno je kod kuhane hrane, a za sirovu hranu je neophodno potrebno.



Razni ribeži za usitnjavanje povrća

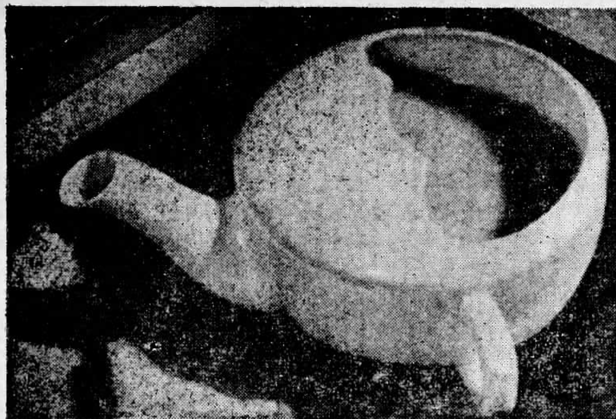
Posebnu pažnju treba posvetiti kuhanju i pečenju pojedinih jela. Poznato je da se hrana mora podvrći visokoj temperaturi kako bi celuloza ili njena vlakanca omekšala i time bio olakšan posao probavnih organa. Ne smije se zaboraviti da se neke hranjive čestice pod utjecajem topline mijenjaju. Škrob na primjer kuhanjem nabubri i omekša. Bjelančevina se zgruža i postane teže probavljiva, a ne možemo je opet učiniti mekanom, već je treba mehanički usitniti i na taj način učiniti lakše probavljivom. Baš zato što se bjelančevina brzo zgruša, ostaje pečeno meso mnogo puta tvrdo, jer se izvana napravi tvrda korica. Sirovo meso je najlakše probavljivo, pa bismo se morali držati pravila da ga ne smijemo prepeći. Pečenjem se samo postiže da se razviju aromatične tvari koje podražuju tek. Kod bolesničke hrane dolazi najviše u obzir pečenje manjih komada mesa na štednjaku (popečci).

Važno je, također, sastavljanje bolesničkog jestvenika. Glavni je princip što manja količina pojedinog jela, a što više vrsta. Ne može se zamisliti bolesnički objed bez juhe, pojušnog jela, glavnog jela, slatkog jela ili poslastice. To je osobito važno kada se radi o čovjeku koji se oporavlja od neke bolesti, pa treba da postigne svoju normalnu tjelesnu težinu. Da bi se u tom pogledu pravilno postupalo, kod sastavljanja jestvenika mora se misliti na:

1. vrstu i stupanj bolesti
2. odredbu liječnika
3. ukus bolesti
4. raspoloženje bolesnika
5. hranjivu vrijednost
6. promjenu hrane po danima
7. izmjenu jela u jestveniku
8. kakvoću živežnih namirnica
9. količinu živežnih namirnica
10. skladno priređivanje jela.

Kod sastavljanja jestvenika bolesničke prehrane najvažnije su prve četiri tačke, jer bolesniku treba dati sve što njegovo stanje traži. Važno je da količina hrane ne bude prevelika. Bolje je da se daje više vrsta jela, a od svake vrste mala količina. Prema tome se i određuje količina pojedinih namirnica. Među temeljna pravila kod priređivanja bolesničke hrane ulazi i to da bolesnik mora dobiti pravilno temperiranu hranu i ne smije se servirati prevruća hrana da bolesnik ne bi morao čekati da se ohladi, a isto tako ona mora ostati temperirana ako bolesnik treba dulje vrijeme da je pojede. Za takav slučaj postoje dvostruki tanjuri. U donjem dijelu tanjura nalazi se topla voda koja zadržava potrebnu temperaturu hrane dulje vrijeme.

Kod priređivanja dijetne hrane važna je tačnost. Čekanjem postaje bolesnik nestrpljiv i neraspoložen za uzimanje hrane, a to može štetno djelovati. Osim toga ne smije mu se prije prostirati ili bučno postavljati



Šalica za bolesnika

tanjure ako hrana nije potpuno pripravna i u neposrednoj blizini. Kod priređivanje bolesničke hrane ne može se dosta naglasiti važnost čistoće i urednosti, koja je osnovni uvjet i obične kuhinje. Ukusno i lijepo servirana jela u vrlo malim količinama izvanredno djeluju na bolesnika. Dobro je prije svakog obroka bolesničku sobu dobro prozračiti, a bolesnik bi morao isprati usta hladnom vodom.

Prljavo posuđe treba iz bolesničke sobe odmah iznijeti, a preostalu hranu ne smijemo više upotrijebiti za bolesnika. Kod zaraznih bolesti dobro je takvu hranu odmah učiniti neupotrebljivom, a tanjure i pribor ne miješati s ostalim posuđem, već u obližnoj prostoriji isprati jakom otopinom sode.

Najveći je uspjeh za domaćicu ako uspije načinom priređivanja i ukusnim serviranjem hrane pobuditi kod bolesnika apetit.

KOLIČINA NAMIRNICA ZA JEDNU OSOBU

Za mjerenje težine namirnica u dijetnoj prehrani najtačnija je apotekarska vaga, a za mjerenje tekućina potrebna je menzura na kojoj su označeni ne samo decilitri već i centilitri.

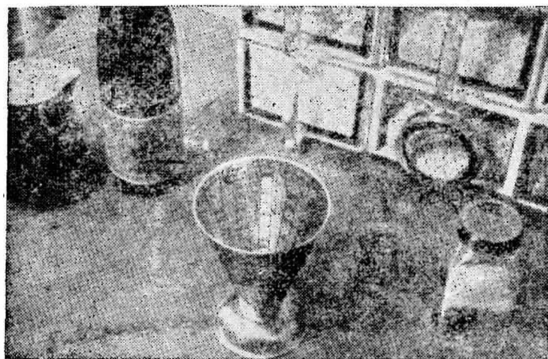
Domaćica koja ima u kući bolesnika, a nema takva mjerila, odmjerit će jedanput tačno sve namirnice na apotekarskoj vagi i menzurom, pa će tu količinu poslije preračunati na žlice i šalice. Kako će domaćica odrediti za jednu osobu količinu namirnica za pojedina jela, navest ću nekoliko primjera.

Bijela kava:

mlijeka	0,2 l
kave (zrno)	6 g
cikorije	2 g
šećera	20 g

Čaj:

čaja	2 g
šećera	25 g
ruma	0,01 l
limuna	1/4 kom.



Praktična mjera za namirnice

Kakao:

mlijeka	0,30 l
kakaoa	12 g
šećera	25 g

Čokolada:

mlijeka	0,3 l
čokolade	25 g
šećera	15 g

Dajemo li bolesniku samo mlijeko, uzima se 0,3 l mlijeka i 10 g šećera.

Za doručak se obično uzimaju ove namirnice i u ovim količinama:

jaja mekana	2 kom.
maslaca	30 g
meda	30—60 g
marmelade	60 g
domaćeg sira	100—150 g
sira (ementalera)	60—70 g
vrhnja (kiselog)	10—15 g
nareska	60—70 g
salame	50—60 g
šunke	60—70 g
kruha (prepečenca) ili peciva	50 g

Uvarak od mlijeka:

mlijeka	0,25 l
šećera	10 g
1 jaje ili 1 žumance	

Uvarak od vina:

vina	0,15 l
šećera	30—40 g
2 žumanca ili 1 jaje	

Kompoti:

jabuka, krušaka (svježih)	150—200 g
jabuka, krušaka (sušenih)	80—100 g
kajsija, trešanja, šljiva (svježih)	200—250 g
kajsija, trešanja, šljiva (sušenih)	80—100 g
šećera	5—50 g
gotovog kompota ili konzerve	200 g

Limunada ili oranžada:

limuna ili naranče	1/2—1 kom.
šećera	25—30 g

Riža, krupica ili sago na mlijeku:

mlijeka	0,20—0,30 l
šećera	15 g
riže, krupice ili 1/2 jaja saga	

Čista juha:

mesa	200 g
zelenja	50 g
krupice, riže, saga	20 g

Variva:

špinata	200 g
crnog korijena	200 g
cvjetače	300 g
šparge	200 g
mahuna	200 g
graška	400 g
buče	400 g
krastavaca	400 g
mrkve	250 g
korabice	250 g
kelja	200 g
zelja	200 g
repe	300 g
masti	150—200 g
brašna	150—200 g

Pire:

krumpira	150 g
leće	50 g
graška (suhog)	80 g
graha	80 g
maslaca ili masti	150 g

Pridodaci mesu:

masti	20 g
riže	80—100 g
krumpira	150 g
rezanaca	100 g
šparge	100 g
tijesta od krumpira	100 g
salate (zelene)	80 g
salate od rajčice	100 g
salate od cvjetače	200 g
salate od mahuna	150 g
salate od krumpira	150 g
salate od cikle	150 g
salate od krastavaca	200 g
ulja za začin salate	15—20 g
octa ili limunovog soka	0,02 l

Gusta juha:

masti	10 g
brašna	10 g
krumpira	100—150 g
cvjetače	100 g
rajčice	100—150 g
graška (svježeg)	250 g
graška (suhog)	50 g
leće	40 g
jaja	1/2 kom.

Mesna jela:

govedine	200 g
teletine	200—250 g
kosanog mesa	180 g
peradi	250 g
ribe	250 g
suhog mesa	150 g
jetre	200 g
moždana	150 g
pisane pečenke	150 g
divljači	150 g

Dessert:

naranče	1 kom.
banana	1 kom.
bresaka	2 kom.
kajsija	4 kom.
trešanja	200 g
jagoda	200 g
malina ili kupina	200 g
borovnica	200 g
čokolade	20 g
slatkog vrhnja	0,05 l

Varenci od povrća:

povrća	125 g
maslaca	10 g
brašna	10 g
mlijeka	0,10 l
jaja	1 kom.

I. PREHRANA BOLESNIKA KOD RAZNIH UPALA, POVIŠENE TEMPERATURE I NAKON OPERACIJE

Kod kratkotrajnih oboljenja uz temperaturu (prehlade ili ospica) možemo udovoljiti želji bolesnika da uzima veću količinu tekućina, jer organizam može i nekoliko dana lako podnijeti da ne uzima gustu hranu. Želja za tekućinom je razumljiva, jer organizam ima potrebu da nadoknadi tekućinu koju je znojenjem izgubio. Žeđu možemo utažiti ili naravnim voćnim sokovima ili voćnim čajevima (od šipka, kupina i jabuka). Ako tekućina mora hraniti, onda ćemo bolesniku dati mlijeko, ili mlijeko s voćnim sokom ili jogurtom. Kod dugotrajnih oboljenja s povišenom temperaturom (tuberkuloze, tifusa) uzimanje hrane je neophodno potrebno da organizam ne oslabi. Zato treba kod takvog bolesnika izazvati apetit, što se postiže ukusnim serviranjem i raznolikošću hrane. U takvim slučajevima hranu dajemo u više dnevnih obroka, ali u manjim količinama; ona mora biti krepka, ali lako probavljiva. To vrijedi i za bolesnike nakon operacije ili kod malih indispozicija organizma. I ženi poslije poroda potrebna je prvih dana posve lagana hrana (najbolje kašasta), a kasnije krepka i lako probavljiva. Žena koja doji mora odmah u početku dobiti krepku hranu, samo ako nije jako slaba.

Razlikujemo tri dijete: tekuću, kašastu i punu hranu

Pod tekućom hranom razumijevamo juhe, mlijeko, jogurt i voćne sokove. Dajemo je kod kratkotrajno povišene temperature (prehlade, upale grla, ospica), bez obzira na kalorije.

Kašasta hrana sastoji se od gustih juha, pirea i kaša kao što je krupica ili riža na mlijeku, zobene pahuljice s voćem (müsli), pire od mrkvice i krumpira uz neki umak. U kašastu hranu ubraja se također strugano teleće meso, kajgana, kreme i prelivi s laganim biskvitom; zatim kakao sa slatkim vrhnjem uz prepečenac i džem, pekmezi, kompoti i voćne kaše. Takvom se hranom može udovoljiti i potrebi za kalorijama, pa se kod bolesnika ne javlja gubitak na vagi. Osim toga moguća je raznolikost, a zbog lake probavljivosti smije se ta hrana davati i težim bolesnicima.

Puna hrana je dijeta koja se može smatrati prijelazom na redovnu prehranu. To su već kompletni obroci sastavljeni od juhe, mesa, variva i slatkog jela. Ova dijeta isključuje sočivice i masna mesa, a dopušta pirjano povrće, začine i malu količinu alkoholnih pića. Ako se čovjek oporavlja od bilo koje bolesti, treba takvu dijetu obogatiti hranjivim

tvarima da bi se što brže nadoknadio gubitak pretrpljen za vrijeme bolesti.

A. JELA TEKUĆE DIJETE

1. Voćni sokovi

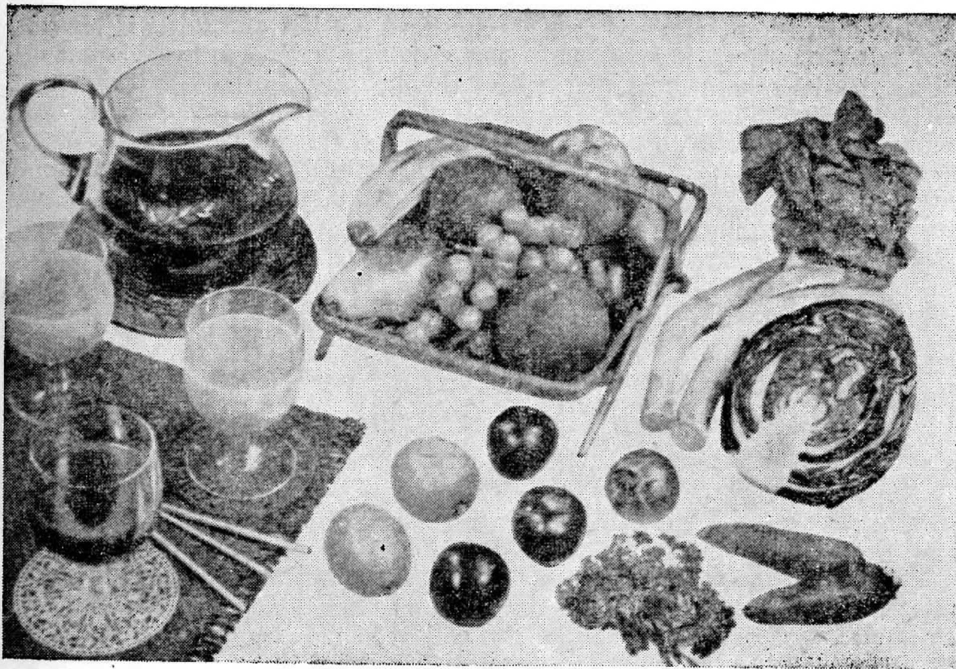
Za voćne sokove upotrebljavamo jagodično voće (jagode, ribiz, ogrozd, kupine maline, grožđe), naranču i limun. Sok se može prirediti i od jabuka, ali se one moraju prije izribati na stakleni ribež. Voće se očisti i opere, a onda se kroz vrećicu protiskuje sok. Voćni sokovi ne smiju stajati, jer već nakon 2 sata nastupa vrenje.

2. Čaj od šipka

Vidi priređivanje na str. 103.

3. Čaj od jabučnih lupina

Vidi priređivanje na str. 103.



Sokovi od voća i povrća

4. Mliječno piće s voćnim sokom

U sok od jabuka, razrijeđen vodom i ugrijan, ulijeva se svježe mlijeko i grije se dalje dok se ne zgruša. Zatim se makne s vatre, procijedi kroz krpu i stavi na hladno mjesto. To je zdravo osvježujuće piće, ali se mora prirediti svaki dan ponovo da uvijek bude svježe.

Na 200 g jabučnog soka uzima se 50 g vode i 150 g svježeg mlijeka. Može se prirediti od drugih voćnih sokova.

5. Mliječni čaj (10 min.; 224 kal)

$^1/_4$ l mlijeka
$2^1/_2$ g čaja
10 g šećera

Kipuće se mlijeko prelije po čaju, pusti nekoliko sekundi stajati, a zatim se procijedi i osećeri.

6. Uvarak od mlijeka ili carski čaj (15 min.; 248 kal)

1 žumance
10 g šećera
2 dl mlijeka

Žumance se sa šećerom dobro miješa. Mlijeko se zakuha i dolijeva polako na izmiješano žumance. Ponovo se vrati na vatru i kutlja dok ne zavrije. Mjesto mlijeka može se uzeti vino: to je onda uvarak od vina.

7. Mlijeko s bademima (40 min.; 502 kal)

40 g badema
10 g šećera
$^1/_4$ l mlijeka

Bademi se ogule, samelju i poliju prokuhanim, malo ohlađenim mlijekom. Kad malo odstoji, procijedi se, doda se šećer i servira.

Mjesto mlijeka može se uzeti voda u kojoj se bademi moče, pa se u nju ulije $^1/_{16}$ l prokuhanog slatkog vrhnja.

8. Toplo mlijeko s različitim pridodacima (10 min.; 224 kal)

$^1/_4$ l mlijeka
10 g šećera
vanilija (ili cimet, anis, rum ili konjak)

Svježe mlijeko pristavi se na vatru i kutlja dok ne zavrije. Čim se ono malo ugrijalo, stavi se u nj jedan od navedenih pridodataka. Servira se u čaši.

9. Mlijeko s mesnim sokom ($2^1/_4$ sata; 191 kal)

250 g govedine
$^1/_2$ dl vode
$^1/_4$ l mlijeka

Strugana govedina izmiješa se s vodom i stavi u staklenku koja se pokrije pergament-papirom i zaveže, pa se kuha u pari 2 sata. Nakon kuhanja se procijedi kroz krpu i pomiješa s prokuhanim mlijekom.

10. Punč (15 min.; 336 kal)

1 žumance
10 g šećera
2 žličice ruma
$^1/_8$ l slatkog vrhnja

Slatko se vrhnje stavi kuhati. Za to se vrijeme miješa žumance sa šećerom, pa kad postane pjenasto, doda se uzavrelo vrhnje i rum.

11. Rižina voda (20 min.; 70 kal)

30 g riže
$^1/_4$ l vode
10 g šećera

Riža se dobro obriše i kuha u vodi 20 minuta; zatim se procijedi kroz krpicu i ošećeri.

12. Juha od zobenih pahuljica ($^1/_2$ sata; 408 kal)

30 g zobenih pahuljica
$^1/_4$ l vode
1 žumance
30 g maslaca
sol

Zobene pahuljice pristave se kuhati u hladnu vodu. Kad omekšaju, pasiraju se, malo osole i izmiješaju s maslacem i žumancem.

13. Sluznata juha (20 min; 128 kal)

15 g brašna (rižinog, zobenog ili ječmenog)
$^1/_2$ l vode
10 g maslaca
komadić cimeta

Voda se sa cimetom kuha 2 minute. Brašno se s malo hladne vode razmuti u kašu, a onda ukuha u kipuću vodu iz koje smo izvadili cimet. Kuha se 10 minuta, zatim se doda maslac i dobro izmiješa.
U tu se juhu može usuti kakaoa i malo šećera.

14. Sluznata juha od ječmene kaše ($^1/_2$ sata; 130 kal)

50 g ječmene kaše
$^1/_4$ l vode
10 g maslaca
10 g brašna
limun
sol

Ječmena se kaša kuha dok ne postane posve mekana; onda se pasira i stavi na svijetao zafrig; doda se malo soli i limunova soka. U tu se juhu može usuti žumance sa dvije žlice slatkog vrhnja, pa se ponovo prokuha.

15. Sluznata juha od riže ($^1/_2$ sata)

Priređuje se jednako kao i sluznata juha od ječmene kaše.

16. Juha od voća ($^1/_2$ sata; 216 kal)

250 g jabuka
$^1/_2$ l vode
10 g zobenih pahuljica
20 g šećera
1 žumance
limun, cimet

Jabuke se ogule, režu na ploške i pristave kuhati sa cimetom, limunovom koricom i zobenim pahuljicama. Žumance se sa šećerom dobro miješa, pa kad postane pjenasto, izmiješa se s pasiranim jabukama. Ako je juha pregusta, doda se malo vode.

17. Juha od špinata ($^1/_2$ sata; 632 kal)

250 g špinata
30 g maslaca
$^1/_{16}$ l slatkog vrhnja

Špinat se očisti, opere i otvoreno kuha 2 minute. Tada se pasira i izmiješa s vrućim maslacem. Slatko se vrhnje izmiješa sa žumancima, uspe u juhu i kuha. Juha se soli i prema potrebi razrijedi vodom u kojoj se kuhao špinat.

18. Juha od kokoši

2 dl kokošje juhe
5 dkg maslaca
2 dkg zobenog brašna
1 žumance

Kuhana se kokošja juha procijedi pa se u nju pomalo ukuha zobeno brašno. Maslac i žumance dobro se miješaju pa im se pomalo dodaje kuhana smjesa. Ako je pregusta, razrijedi se kokošjom juhom.

19. Govedska juha s jajima (1 sat; 146 kal)

2 žumanca
1 žlica mlijeka
zeleni peršin, sol
$^1/_4$ l govedske juhe

Žumanci, sirovo mlijeko, sol i kosani peršin izmiješaju se i kuhaju u plitkoj tepsiji u vodenoj kupelji. Nakon 1 sata izreže se masa u ploškice i stavi u gotovu govedsku juhu.

20. Govedska juha sa žličnjacima ($^1/_2$ sata; 177 kal)

1 žumance
20 dkg brašna
1 bjelance, sol
$^1/_4$ l govedske juhe

U čvrst snijeg utuče se žumance i doda se brašno i sol. Od te se smjese ukuhavaju u juhu žličnjaci, koji se kuhaju samo nekoliko minuta.

21. Krepka govedska juha I ($2^1/_2$ sata; 8 kal)

300 g govedine
voda, sol

Govedina se sitno koše, stavi u staklenku i dolije vodom da bude njome prekrivena. Pokrije se pergament-papirom, zaveže i kuha u pari 2 sata. Juha se procijedi kroz krpu i servira. U tanjur se može izmiješati jedno žumance prije nego što se nalije juha.

22. *Krepka govedska juha II* (3/4 sata; 8 kal)

250 g govedine
1/2 l vode

zelenje
sol

Kosano meso stavi se kuhati u hladnu vodu. Poslije se doda očišćeno i izrezano zelenje, malo se soli i pusti polagano kuhati. Juha se procijedi kroz krpu.

B. JELA KAŠASTE DIJETE

1. *Rižina kaša* (30 min; 364 kal)

40 g riže
2 dl mlijeka

5 g šećera
10 g maslaca

Riža se obriše i popari mlijekom. Doda se šećer i maslac, pokrije i polagano pirja dok ne nastane kaša. Može se servirati sa sokom od malina.

2. *Jabučna kaša* (30 min; 250 kal)

150 g voća
50 g šećera

Jabuka ili bilo koje voće oguli se, izreže u ploške i stavi kuhati. Kad je kuhano, pasira se i prokuha još jednom sa šećerom.

3. *Zobena kaša* (Müsli) (6 sati; 130 kal)

20 g zobenih pahuljica
2 manje jabuke
1 žlica vrhnja

1/2 limuna
4 žlice vode
10 g oraha

Zobene pahuljice namoče se u 4 žlice vode i puste stajati 6 sati. U tu se kašu izmiješa vrhnje, limunov sok i na ribež sitno izribane jabuke s lupinom. Kaša se posipa mljevenim orasima.

Müsli se može napraviti od svakog voća, samo se ono mora izribati ili usitniti. Ako se upotrijebi suho voće, treba ga najprije 24 sata močiti, a tek onda usitniti.

4. *Bechamel s krumpirom* (40 min; 440 kal)

Krumpir se oguli, izreže i kuha dok ne omekša. Napravi se zafrig od maslaca i brašna, dolije mlijekom i kuha. U taj umak stavi se kuhani krumpir, dobro miješa i kuha dalje. Na kraju se doda kiselo vrhnje.

5. *Pire od krumpira*

200 g krumpira
12 g maslaca
1 dl mlijeka
1 žlica vrhnja

Krumpir se oguli, razreže i stavi kuhati u vruću vodu. Kad je mekan, voda se ocijedi, krumpir izgnječi, doda se mlijeko, maslac i vrhnje, pa se na plameniku miješa dok masa ne postane glatka.

6. *Pire od mrkvica*

200 g mrkvica
20 g maslaca

5 g šećera

Mrkvica se očisti, opere, izriba na ribež i uz neprestano dolijevanje pirja na maslacu dok ne omekša. Na maslacu se može popržiti i malo šećera prije nego što se stavi mrkvica.

7. *Kuhani kakao* (vidi str. 102.)
8. *Bijela kava* (vidi str. 102.)
9. *Prelivi* (vidi str. 394.)
10. *Topli umaci priređeni na maslacu* (vidi str. 381.)
11. *Kompoti* (vidi str. 211.)
12. *Krupica na mlijeku* (vidi str. 215.)
13. *Riža na mlijeku* (vidi str. 215.)
14. *Čokolada kuhana na mlijeku* (vidi str. 102.)
15. *Flamerie* (vidi str. 198.)
16. *Guste juhe priređene na maslacu* (vidi str. 113.)
17. *Kajgana* (vidi str. 107.)
18. *Meko kuhana jaja* (vidi str. 105.)
19. *Prepečenac* (vidi str. 229.)
20. *Biskvit* (vidi str. 211.)

C. JELA PUNE DIJETE

1. *Guste juhe priređene na maslacu* (vidi str. 113.)
2. *Čiste juhe* (vidi str. 122.)
3. *Pridodaci juhama* (vidi str. 125.)
4. *Pirjano povrće na maslacu* (vidi str. 187.)
5. *Jela od krumpira* (vidi str. 142.)
6. *Naravni odresci* (vidi str. 173.)

7. Popečci od teletine (25. min; 602 kal)

120 g teletine	pola jajeta
$1/2$ žemičke	sol
10 g maslaca	50 g maslaca

Teletina se dvaput protjera kroz stroj i izmiješa s pasiranom žemičkom. U meso se stave maslac i jaja. Od mesa se prave popečci i peku na maslacu.

8. Piletina u umaku (45 min; 696 kal)

$1/2$ pileta	sol
30 g maslaca	5 g maslaca
2 rajčice	5 g brašna
$1/8$ l bijelog vina	

Očišćeno i razrezano pile pirja se na vrućem maslacu s rajčicama. Kad je sok od rajčice prokuhao, dodaje se pomalo vino i dalje se pirja. Da sok bude gušći, doda se kuglica napravljena od brašna i maslaca i pusti raskuhati. Piletina se može podlijevati i govedskom juhom.

9. Grčki pilav (20 min; 650 kal)

100 g govedine	10 g rajčice
10 g maslaca	120 g špageta

Govedina se sitno koše i pirja na maslacu 5 minuta. Zatim se dodaju kuhane i pasirane rajčice, mekano kuhani špageti i malo soli. Sve se još jednom prokuha.

10. Krpice sa šunkom (30 min; 958 kal)

100 g brašna	50 g šunke
1 jaje	50 g maslaca
2 dl mlijeka	

Od brašna, mlijeka i jaja napravi se lijevano tijesto od kojega se ispeku palačinke. Šunka se sitno koše. Palačinke se izrežu u male krpice i izmiješaju s kosanom šunkom.

11. Varenac od špinata (50 min; 218 kal)

125 g špinata	1 žumance
10 g maslaca	sol
10 g brašna	1 bjelance (snijeg)
$1/16$ l mlijeka	

Špinat se blanšira, ocijedi i pasira. Napravi se zafrig koji se dolije mlijekom, u nj se stavi špinat i osoli. Sada se još doda žumance, tuče se snijeg i lagano umiješa. Smjesa se stavi u namazani oblik i kuha pola sata.

12. Varenac od možđana (50 min; 540 kal)

$1/2$ telećeg mozga	1 bjelance (snijeg)
15 g maslaca	1 žemička
1 žumance	

Mozak se očisti, kuha u slanoj vodi i zatim izreže. Maslac se miješa pjenasto sa žumancem, doda se pasirana žemička, možđani i snijeg. Smjesa se osoli, stavi u namazani oblik i kuha u pari pola sata.

13. Varenac od krumpira

250 g krumpira	1 žumance
$1/2$ l mlijeka	1 bjelance (snijeg)
10 g maslaca	

Krumpir se oguli, kuha i pasira. Maslac i žumance se izmiješaju, doda se krumpir, mlijeko, snijeg i sol. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik i kuha pola sata.

14. Varenac od parmezana (40 min; 330 kal)

20 g maslaca	1 žumance
20 g brašna	1 dl mlijeka
20 g parmezana	snijeg od bjelanca

Napravi se zafrig koji se dolije mlijekom i kuha. Zatim se doda ribani parmezan i pusti ohladiti. U ohlađenu smjesu umiješa se žumance i snijeg. Soli se, stavi u namazani oblik i kuha u pari pola sata.

15. Varenac od pasirane riže (50 min; 346 kal)

40 g riže	10 g šećera
2 dl mlijeka	1 žumance
10 g maslaca	1 bjelance

Riža se obriše, popari mlijekom i kuha. Kad posve omekša, pasira se i doda u maslac pjenasto izmiješan sa šećerom i žumancem. Od bjelanca se tuče snijeg i polagano umiješa. Smjesa se stavi u namazani oblik i kuha 30 minuta u pari. Može se prirediti i bez šećera.

16. Varenac od vrhnja (40 min; 302 kal)

1 žumance	1 bjelance (snijeg)
16 g brašna	20 g maslaca
1 dl vrhnja	

Žumance, vrhnje i brašno dobro se izmiješaju. Malo se soli i doda snijeg. Smjesa se stavi u namazani oblik i kuha pola sata u pari. Varenac se začini vrućim maslacem.

17. Varenac od cvjetače ili šparge (50 min; 268 kal)

20 g maslaca	5 g brašna
1 žumance	sol
120 g šparge	1 bjelance (snijeg)

Šparga ili cvjetača očisti se i kuha u slanoj vodi. Maslac se miješa sa žumancem, pa se doda pasirana šparga ili cvjetača, brašno i snijeg. Smjesa se soli, stavi u namazani oblik i kuha u pari pola sata. Varenac se začini maslacem.

18. Palačinke s marmeladom

80 g brašna
½ jajeta
1 dl mlijeka

Priređivanje vidi na str. 192.

19. Palačinke s jabukama (30 min; 982 kal)

100 g brašna
1 jaje
2 dl mlijeka
50 g maslaca
1 jabuka

Od brašna, jaja i mlijeka napravi se lijevano tijesto u koje se stavi jedna ribana jabuka. Od tog se tijesta peku palačinke, saviju se, malo ošećere i serviraju.

20. Čajni kolači (30 min)

200 g brašna
30 g maslaca
60 g šećera
5 g praška za dizanje
1 jaje

Od brašna, maslaca, šećera, jaja i praška umijesi se tijesto, tanko se razvalja i izreže u oblike koji se stave u namazanu i posipanu tepsiju i peku svijetložuto.

21. Omlet ili biskvit (20 min.)

1 žumance
30 g šećera
20 g brašna
1 bjelance (snijeg)

Žumance i šećer se miješaju pjenasto. Zatim se doda brašno i polagano umiješa snijeg. Smjesa se stavi u namazanu i posipanu tavicu, a zatim se peče u pećnici. Omlet se prelije pireom od bresaka, jabuka ili nekog drugog voća.

22. Flameri od mondamina ili krupice (20 min; 222 kal)

15 g šećera
⅛ l mlijeka
10 g mondamina ili krupice
20 g šećera
½ žumanca
½ bjelanca (snijeg)

Najprije se otopi šećer u karamel, dolije mlijekom i u tu tekućinu ukuha se mondamin. Kad postane gusta kaša, doda se još 20 g šećera, pola žumanca i dobro se miješa. Od bjelanca se tuče snijeg i polagano umiješa. Smjesa se tada stavi u staklenu zdjelicu na hladno mjesto.

II. PREHRANA BOLESNIKA KOD ŠEĆERNE BOLESTI

Do oboljenja od šećerne bolesti dolazi ako trbušna žlijezda ne izlučuje dovoljno insulina koji ima zadaću da pomaže izgaranje šećera u ugljičnu kiselinu i vodu. Zbog toga dolazi do suviška šećera u krvi, a taj suvišak preko bubrega ulazi u mokraću. Insulin osim toga gomila rezervu šećera u mišićju i jetri. Ta je njegova funkcija onemogućena ako ga nema dovoljno. Ni masti ne mogu u tom slučaju normalno izgarati, pa u krvi ostaju takozvani acetoni, koji mogu dovesti do otrovanja odnosno kome. Zato se bolesnik, koji boluje od šećerne bolesti, mora čuvati hrane sa mnogo ugljikohidrata i masti.

Najvažnije je da takav bolesnik prima injekcijama insulin i da se tačno drži dijete koju odredi liječnik. Uglavnom se zabranjuju slatka jela, šećer, med i tjestenina. Povrće se smije uživati, naročito sirovo (kao salata), ali i pirjano i kuhano. Povrće priređeno kao varivo zabranjuje se zbog zafriga, u kojem ima brašna.

Sušeno i vrlo slatko voće također se ne preporučuje, a kompot treba prirediti sa sionònom ili saharinom. Voćne sokove bolesnik smije piti, ali bez šećera. Vrijedna je hrana za dijabetičare krumpir, jer sadrži bjelančevine, vitamin C i mineralne tvari.

Kruh i mlijeko dopušteni su u maloj količini. Bolesnik smije dnevno primiti 250—300 g mršavog mesa, a nemasne ribe i više. Osim toga dopuštena je mala količina nemasne šunke ili nareska, hrenovki i jaja. I govedska juha s nekim dodacima nije štetna. Preporuča se nemasni kravlji sir. Od pića su dopušteni kava, čaj i kakao zaslađeni siononom.

Ako dođe do smetnji u probavi ili se u mokraći pojave acetoni, dobro je bolesniku dati nekoliko puta na dan zobenu kašu.

1. Govedska juha vidi str. 122.

2. Juha od rajčice

¼ l govedske juhe
3 rajčice
5 dkg kuhanog mesa
kuhana mrkvica

Rajčica se opere, pasira i stavi u vrelu govedsku juhu. Doda se na rezance izrezana mrkvica, meso koje se kuhalo u juhi i servira se.

3. Juha od gljiva

1/4 l juhe od zelenja	1/2 jajeta
10 g maslaca	1 žlica vrhnja
125 g gljiva	zeleni peršin

Skuha se juha od zelenja. Gljive se očiste, operu, izrežu na ploške i stave pirjati na maslac 10 minuta. Jaje i vrhnje se izmiješa. Na gljive se nalije juha i pusti prokuhati. U juhu se doda vrhnje i zeleni peršin. Malo se soli.

4. Juha od krumpira

100 g krumpira	1 rajčica
20 g maslaca	luk, zeleni peršin
1 korabica	1 mrkvica

Zelenje se očisti i pirja s lukom na maslacu. Zatim se doda oguljeni, na rezance izrezani, oprani krumpir, dolije vodom i kuha dok krumpir ne omekša. U juhu se doda sol i sitno kosani peršin.

5. Juha od celera

50 g celera	juha od kosti
zeleni peršin	

Celer se izreže na kockice i kuha da bude mekan. U isto vrijeme kuha se juha od kosti. U kuhanu procijeđenu juhu stavi se kuhani celer i sitno kosani peršin.

6. Kokošja juha (vidi str. 122.)

7. Juha od riba

250 g ribe	1 korabica
1 mrkvica	1 rajčica
1 peršin	1 krumpir
zeleni peršin	2 žlice vrhnja

Zelenje se očisti, izreže i stavi kuhati. Kad voda zavrije, stavi se riba i polagano kuha. U juhu se doda vrhnje i sitno kosani zeleni peršin.

8. Kuhana govedina (vidi str. 168.)

9. Kuhana teletina (vidi str. 174.)

10. Divljač (vidi str. 376.)

11. Pečena perad (vidi str. 180.)

12. Ribe priređene na sve načine (vidi str. 152.)

13. Salate (vidi str. 157.)

14. Začinjeno povrće (vidi str. 217)

15. Složenac

125 g janjetine	1 krumpir
50 g mrkvice	2 rajčice
50 g zelja	50 g korabica
sol, peršin	2 žlice vrhnja
20 g maslaca	

Povrće se očisti, opere i propirja na maslacu. Zatim se doda oprana janjetina, dolije voda i pusti kuhati. Peršin se sitno koše. Kad je sve mekano, doda se peršin i kiselo vrhnje.

16. Slani varenci (vidi str. 355)

Treba odobrati one varence koji se priređuju bez brašna, ili umjesto brašna staviti mrvice.

17. Krema od slatkog vrhnja (vidi str. 259)

Treba prirediti sa siononom.

18. Drhtalica od vina

1 dl vina	30 g sionona
1 dl vode	1 bjelance
1 list želatine	kompot od voća

Kompot se skuha sa siononom.

Želatina se namoči u hladnu vodu. Voda, vino i sionon se zakuhaju, pa se u tu tekućinu doda otopljena želatina, dobro izmiješa i ukloni s vatre. Bjelanci i malo vode izmiješaju se u drugom loncu, a vruća se tekućina pomalo ulijeva i neprestano tuče šibom. Zatim se opet pusti zakuhati i stavi na kraj štednjaka. Ta se tekućina procijedi kroz krpu pa se stavi malo u čašu. Kad se stisne, složi se odozgo voće, koje se prije dobro ocijedi. Na voće se nalije tekućina koja ne smije biti topla, pa se opet pusti stisnuti. Drhtalica se može bojadisati alkermesom da bude svijetloružičasta.

19. Drhtalica od limuna

Priređuje se kao i drhtalica od vina, samo umjesto vina uzmemo limunov sok.

20. Drhtalica od vrhnja

100 g badema	30 g sionona
1 dl mlijeka	5 g želatine
2 dl slatkog vrhnja	kompot od voća

Kompot se skuha sa siononom. Bademi se oguile, osuše i tuku u porculanskom mužaru. Pomalo se dodaje mlijeko i tuče dalje. Kad je mlijeko izvuklo sok iz badema, procijedi se kroz krpu i dobro izažme. U nj se zatim doda šećer, otopljena želatina i tučeno slatko vrhnje. Smjesa se uspe u čašu i ostavi da postane žuličava. Pošto je 2 sata stajala na ledu, izvadi se iz čaše, a naokolo se stavi voće koje se dobro ocijedi od šećerne vode. Ovu drhtalicu možemo također bojadisati crvenom želatinom. Mnogo je bolja ako se u nju ulije malo ruma.

21. Sladoledi (vidi str. 310)

Umjesto šećera stavi se sionon.

22. Torta od lješnjaka

50 g lješnjaka
40 g sionona
3 žumanca
3 bjelanca
10 g mrvica

Lješnjaci se poprže, oljušte i samelju. Žumanci se miješaju sa siononom, dodaju se lješnjaci, snijeg i mrvice. Smjesa se stavi u malu šerpenju koja se obloži papirom omaštenim maslacem, i stavi se peći.

23. Makroni

1 bjelance
40 g sionona
75 g badema

Bjelance se tuče u čvrst snijeg u koji se umiješaju samljeveni bademi i sionon. Tepsija se namaže voskom pa se na nju žličicom stavljaju male hrpice koje se peku kod umjerene vatre.

III. PREHRANA BOLESNIKA KOD BOLESTI ŽELUCA

Najčešća su oboljenja želuca upale sluznice i čir na želucu ili dvanaesniku. Prekomjerno stvaranje kiseline ili pomanjkanje kiseline znak je upale. Dijetu mora odrediti liječnik. U svakom slučaju treba znati da kod te bolesti mogu naškoditi masne juhe, masno meso ili masne ribe, jela pržena na masti, sočivice, gljive, kelj, krastavci, naranče, limun, ocat, kava, čaj, pa i prevelika količina mlijeka.

Krumpir se može prirediti kao pire ili samo kuhati u slanoj vodi. Meso ne smije biti masno, a može se jesti kuhano ili naglo pečeno (teletina) na maslacu ili ulju. Ribe se smiju dati samo kuhane. Jaja su najbolja meko kuhana. Od povrća je najbolje prirediti pire ili ga skuhati i začiniti uljem ili maslacem. Vrlo su lagani slani varenci i tjestenina začinjena maslacem. Od slatkih jela preporučuju se kreme, nabujci i varenci; od pića, uz kiselo mlijeko, čaj od šipka i kupina, čaj od jabuka i naravni voćni sokovi razrijeđeni vodom, ali ne hladni. Alkoholna pića, crnu kavu ni svježi kruh ova dijeta ne dopušta. Mjesto kruha treba bolesniku dati prepečenac. Bolesnik treba da jede češće ali manje obroke, da jede polagano, da dobro žvače hranu i time olakša rad želuca. Preporučuju se ova jela:

1. Rižina sluz

75 g riže
1/2 l vode
10 g maslaca

Riža se kuha otprilike 25 minuta, a zatim se pasira i izmiješa s maslacem.

2. Kaša od zobenih pahuljica

30 g pahuljica
3 dl vode
10 g šećera
10 g maslaca
1/2 žumanca
zeleni peršin

Pahuljice se polagano kuhaju 20 minuta. U tu se kašu umiješa maslac, šećer, žumance i zeleni peršin. Da bude laganija, može se dodati i snijeg.

3. Guste juhe (vidi str. 113)

4. Čiste juhe (vidi str. 122)

5. *Jela od jaja* (vidi str. 144.)

6. *Jela od mesa:* kuhani goveđi jezik (str. 170), kosani popečak (str. 170) nagli teleći odrezak (str. 173), teleći možđani (str. 111), divlja perad i golubovi (str. 344), sve kuhano ili pečeno na maslacu.

7. *Ribe kuhane:* pastrva, štuka ili smuđ začinjen maslacem (str. 152)

8. *Povrće:* pire od povrća (str. 142), začinjeno povrće (str. 187 i 217), kuhani krumpir začinjen maslacem (str. 143).

9. *Slani varenci* (vidi str. 355)

10. *Kuhana tjestenina začinjena maslacem* (vidi str. 189)

11. *Kreme sa slatkim vrhnjem* (vidi str. 259)

12. *Slatki varenci* (vidi str. 390)

13. *Nabujci* (vidi str. 395)

14. *Prelivi* (vidi str. 394)

15. *Flameri od krupice, čokolade* (vidi str. 198)

16. *Slatka jela od biskvita* (vidi str. 210)

17. *Prepečenci* (vidi str. 229)

IV. PREHRANA BOLESNIKA KOD BOLESTI CRIJEVA

U dvanaesniku i tankom crijevu obavlja se glavni dio probave, jer se tamo namirnice kemijski razrađuju i otopljene u tekućini prelaze u krv. Smetnje i oboljenja u tankom crijevu mogu biti posljedica bolesti želuca, jetre ili trbušne žlijezde. Do upale sluznice u tankom crijevu može doći zbog otrovanja ili infekcije. Glavni simptom oboljenja je proljev ili crijevni katar koji može biti akutan ili kroničan. Proljevom gubi organizam veću količinu tekućine, pa je dijeti zadaća da spriječi gubitak vode, odnosno da izgubljenu tekućinu naknadi i time utaži žeđu. Zato se takvim bolesnicima preporuča topao čaj (bez šećera), i to od kamilica, lipice, metvice, suhih borovnica ili lagani ruski čaj uz dodatak saharina. Vrlo je dobra rižina sluz sa malo prepečenca. Hladna se pića i mineralna voda ili sirovo mlijeko ne preporučuju. Kura s ribanim jabukama često pomaže kod akutnog crijevnog katara, ali je bolje da se ne uzima bez odredbe liječnika. Kod akutnog proljeva može pomoći i crna kava (bez šećera) s malo naribanog oraška i mala količina crnog vina. Kad proljev prestane, može se početi s laganom hranom, i to gustim juhama, čistim juhama s laganim pridodatkom, kašama (od riže, krupice, krupe), tjesteninom začinjenom maslacem, kuhanim pasiranim povrćem (špinat, mrkvica), kuhanom teletinom i bijelim mesom od peradi — sve usitnjeno. Sušeno meso i narezak ne dopušta ova dijeta. Radi vitamina mogu se dati rajčice, ribane jabuke, ribana mrkvica i limunov sok.

Kod oboljenja na debelom crijevu dijeta je uglavnom jednaka kao i kod oboljenja na tankom crijevu, samo treba paziti da se što kasnije počne uzimati voće i povrće, da se bolest ne ponovi. U svakom slučaju treba se držati dijete koju odredi liječnik. Kod bolesti crijeva primjenjuju se uglavnom tri vrste dijete: za akutni crijevni katar, za kronični crijevni katar i za kronično začepljenje. Kod kroničnog začepljenja dijeta ima zadaću da potakne crijevo na djelatnost, pa se služi mehaničkim podraživanjem pomoću teško probavljivih biljnih namirnica koje sadrže celulozu. Treba se čuvati namirnica i jela koja zaustavljaju probavu, kao što je kakao, čokolada, crno vino, prežgana juha, mak, borovnice i tjestenina. Mnogo treba jesti sirovu hranu (salate i sirovo povrće), začinjenu uljem, i dosta voća s lupinom. Sirovo kiselo zelje priređeno s uljem osobito je korisno. Suhe šljive ili smokve dobro je preko noći staviti u vodu pa ujutro pojesti natašte nekoliko komada. Krumpir pečen s lupinom pospješuje ispražnjenje. Preporuča se graham kruh ili kruh

priređen od brašna koje je dobiveno običnom meljavom. Mast u svakom obliku pospješuje ispražnjenje. Slatka crna kava ili čašica bijelog laganog vina također koristi.

Kod kroničnog začepljenja preporučuju se ova jela:

1. *Čiste juhe* (vidi str. 122)
2. *Guste juhe i juha od zelenja* (str. 113 i 119), juha od vrhnja (str. 113), juha od kopra i kiselice (str. 116), juha od gljiva (str. 118)
3. *Müsli* s jabukama ili bananama (vidi str. 474)
4. *Salate* od sirovog povrća začinjene uljem ili limunovim sokom (str. 157.)
5. *Povrće: začinjeno maslacem, ili vrhnjem* (str. 218), krumpir kuhan, začinjen maslacem, ili pečen s lupinama.
6. *Meso: svinjetina, masna govedina, gulaš* (str. 168), ragouti (str. 350)
7. *Ribe: najbolje su marinirane* (str. 153) ili kuhane, s aspikom.
8. *Umaci: hladni i topli pikantni umaci* (str. 378)
9. *Slatka jela: voćni kolači* (str. 243), krema sa slatkim vrhnjem (str. 259)
10. *Voće:* sirovo i kuhano, osim kestena i borovnica. Od suhog voća najbolje su šljive i smokve.
11. *Pića:* mlijeko, jogurt, crna kava s mnogo šećera, voćni sokovi, voda natašte ili kroz dan na gutljaje.

V. PREHRANA BOLESNIKA KOD BOLESTI JETRE, ŽUČOVODA I ŽUČNOG MJEHURA

Najveća je žlijezda u čovječjem organizmu jetra. Ona ima višestruku i važnu zadaću. U njezinim stanicama stvara se žuč koja prolazi kroz žučovod i skuplja se u žučnom mjehuru. Prema potrebi, kod uzimanja masne hrane, žuč razgrađuje mast. Kod jetre, žučnog mjehura i žučovoda može doći do upale ili do oboljenja bez upale. Nekada su liječnici kod ovog oboljenja određivali hranu bogatu ugljikohidratima, siromašnu bjelančevinama i potpuno bez masti. Iskustvom i proučavanjem ustanovljeno je da se bolesnicima može dati uz hranu bogatu ugljikohidratima i hrana bogata bjelančevinama, pa i lako probavljiva mast u malim količinama.

Kod upala, koje mogu biti povezane sa žuticom, praćene povišenom temperaturom i smetnjama u probavnom sistemu, primenjuje se prvih dana uglavnom tekuća dijeta: čajevi zaslađeni grožđanim šećerom i šećerom od trstike, sluznate kaše i voćni sokovi, ako ih želudac podnosi. Kasnije se propisuju kaše od krupice, mondamina, riže, tjestenine, toast i prepečenac. Krumpir može bolesnik dobiti samo kao lagani pire, povrće pasirano (cvjetaču, mrkvicu i špinat), a voće kao kompot. Kasnije mu se već može dati i svježe voće: banane, naranče ili breskve.

Bjelančevine dobiva bolesnik mlijekom, ali je bolji hranjivi sir, jer se prevelikom količinom tekućine opterećuju probavni organi. U početku se propisuje 100 g, a kasnije i 300 g sira na dan.

Kad je već na putu ozdravljenju, bolesnik može dobiti tučeno jaje sa šećerom ili meko kuhano jaje; kuhanu i kosanu teletinu i bijelo meso od pileta u malim količinama. Hranu treba priređivati samo na maslacu, a tek kasnije na ulju. Alkohol je strogo zabranjen; za žeđu se daje limunada. Kod jakih upala bolje je gladovati nekoliko dana i piti samo čajeve, a kasnije uzimati lagane ugljikohidrate (mondamin, krupicu) u obliku kaše. Jaja i mlijeko djeluju kod teških upala podražujuće, pa ih dijeta zabranjuje. Kiselo mlijeko, jogurt i kravlji sir mogu kasnije doći u obzir, ali u malim količinama. Pića moraju biti temperirana, ni u kom slučaju hladna. Bolesniku se ni kasnije ne smije dati premasna hrana, pa se zato ne preporučuju jela pržena u masti. Pikantni umaci, naročito majonez, strogo se zabranjuju.

Kod oboljenja bez upale dopuštene su male količine masti (maslac, slatko vrhnje) za priređivanje jela — za začinjanje laganih tjestenina,

kuhane krupice, riža i mondamina. Oštrih začina treba se čuvati, a isto tako i poslastica s masnim kremama.

Dopuštena su ova jela:

1. Sir priređen na razne načine

a) sir se pasira, izmiješa s malo šećera ili marmelade kao mazilo na prepečencu;

b) sir se pasira i sa dvostruko mlijeka kuha uz neprestano miješanje. Može se zasladiti ili učiniti pikantnim s malo pekmeza od rajčica;

c) sir se pasira (125 g) s malo mlijeka i kiselog vrhnja i dobro miješa. Začiniti se može sa malo sitno kosanog luka ili vlasca;

d) nabujak od sira: 150 g sira, 1 jaje, 20 g šećera i 1 žličica mondamina. Sir se pasira. Šećer i jaje izmiješa se pjenasto, doda se sir i mondamin, pa kad je sve dobro izmiješano, stavi se peći u maslacem namazan oblik;

e) kolač od sira: 150 g brašna, $1/_4$ žličice praška za dizanje, 40 g maslaca, 1 žumance, 1 žličica šećera i malo mlijeka. Od tih se namirnica umijesi tijesto, razvalja i stavi u oblik na tortu. Odozgo se stavi smjesa od nabujka (br. 4) i peče;

f) okrugljice od sira: 125 g sira, 40 g brašna, $1/_2$ jaja. Sir se pasira, doda se jaje i brašno pa se na daski izmijesi. Od tog tijesta prave se okrugljice i u kipućoj vodi polagano kuhaju. Mogu se posipati šećerom i cimetom ili začiniti maslacem;

g) krema od sira: 125 g sira, 15 g šećera, 2 žlice slatkog vrhnja, 1 žumance i 10 g maslaca. Sir se pasira, a slatko se vrhnje tuče u pjenu. Zatim se u pjenu utuče žumance, maslac i sir te stavi u staklenu zdjelicu.

2. Sluz od riže, prekrupe ili ribanih pahuljica

50 g riže, pahuljica ili prekrupe
4 dl vode

Riža se opere i stavi sa cjedilom kuhati u vruću vodu. Zatim se sluznata tekućina ocijedi i malo soli ili ošećeri.

3. Kaša od povrća

250 g špinata
5—10 g maslaca

Špinat se dobro opere, usitni i kuha s malo vode. Kad je kuhan, umiješa se maslac, i sol ako je dopuštena.

4. Kaša od kuhanog voća

Jabuke, kajsije ili breskve očistimo, operemo i kuhamo da budu posve mekane. Zatim ih pasiramo i dodamo malo šećera.

5. Kaša od sirovog voća

Jabuke se operu, izribaju na stakleni ribež i izmiješaju s malo šećera.

6. Riža na mlijeku

30 g riže
$1/_8$ l vode
125 g jabuka
$1/_8$ l mlijeka
15 g šećera
10 g maslaca

Riža se najprije kuha u vodi. Kasnije se doda mlijeko i kuha dalje da bude mekana. Unutra se stavi šećer i maslac. U rižu se mogu izmiješati na ploške izrezane kuhane jabuke.

7. Zelena salata začinjena limunovim sokom i izmiješana s kosanim peršinom.

8. Prepečenac (vidi str. 229)

VI. PREHRANA BOLESNIKA KOD KOSTOBOLJE I BUBREŽNIH BOLESTI

Dijeta za ove dvije bolesti ne razlikuje se mnogo: što manje mesa i masnih jela, nikakvih oštrih začina, kiseline i soli. Dopuštena su samo tri obroka dnevno.

Ova dijeta zabranjuje masne juhe, govedsko meso, morsku ribu, divljač, divlju perad, kobasice, špargu, muhane, sirove salate, kiselo zelje, krastavce, slanu hranu, neke vrste sirovog voća, sir, kavu i alkohol.

Dopušta:

pića: čaj, ječmenu kavu, mlijeko (malo), kakao;

juhe: čiste juhe s povrćem, ukuhanom krupicom, rižom, sagom, prekrupom i juhe od povrća;

meso: teletinu i meso od peradi, priređeno na maslacu;

ribe: slatkovodne (ne masne);

povrće: špinat, mangold, mrkvicu, zelje, salate, sve kuhano i začinjeno uljem; malo korjenastog povrća, pire od krompira i pire od sočivica, također u maloj količini;

slatka jela: nabujke i varence, lagane kreme, različite flamerije i lagane kolače od biskvita.

Dopušteni su također voćni sokovi, svježe voće, kruh bez soli, mineralna voda.

VII. PREHRANA BOLESNIKA KOD BOLESTI SRCA I SMETNJI U OPTOKU KRVI

Kod tih bolesti najviše pomaže pravilna dijeta. Uglavnom je propisana neslana hrana sa malo tekućine. Budući da mogu nastati i smetnje u probavnom sustavu, treba se držati ova tri glavna propisa: 1. ne smije se uzimati mnogo hrane najedanput, 2. treba uživati samo lako probavljivu hranu, i 3. večerati između 18 i 19 sati. Neslana dijeta nije tečna, ali se ukus jelu može popraviti dodatkom pjenice, pekmezom od rajčice i blagim začinima: peršinom, vlascem, lukom, limunovim sokom i octom. Ne preporuča se dijetna sol, jer ona ipak sadrži nešto natrija i klora. Sirovo začinjeno povrće (Rohkostplatte) dobro djeluju kod kroničnog začepljenja.

Dijeta ima zadaću da jača srce i da čuva krvne sudove od prejakog optoka krvi. Zato ona propisuje lako probavljive bjelančevine, manje obroke i što manje tekućine: juhe, mlijeka, kave, čaja, čokolade i kakaoa; dovoljna je dnevno 1 litra tekućine.

Mesa je dovoljno 5 do 8 dkg za jedan obrok. Treba se čuvati masnog svinjskog mesa i kobasica, guščje jetre, sočivica, nekog povrća (kelja, poriluka, zelja), masnih sireva, a umjesto maslaca preporučuje se margarin.

Za takve bolesnike mogu se prirediti:

juhe: čiste juhe, nemasne s laganim pridodatkom, guste juhe i juhe od riže, krupice i krupe;

jela od jaja: jaja meko kuhana, poširana i razmućena sa šećerom;

meso: teletina, perad, moždani, goveđe meso nemasno u vrlo malim količinama.

ribe: pastrva, štuka, smuđ s aspikom, ali ne s pikantnim umacima;

povrće: špinat, mangold, šparga, cvjetača, artičoka, grašak, mahune, mrkva, repa, pire od krumpira;

slatka jela: nabujci, varenci, kreme, flameriji, voćne drhtalice, biskvit, lagane torte, kolačići;

sve vrste svježeg i kuhanog voća, dvopek, a mjesto vode nešto voćnih sokova.

VIII. PREHRANA KOD PREUGOJENOSTI

Prekomjerno debljanje može nastupiti zbog smetnji koje prouzrokuju neke žlijezde, ili zbog preobilnog uzimanja hrane, ili zbog nepravilne prehrane. Ako u hrani ima previše ugljikohidrata, stvaraju se na pojedinim djelovima organizma naslage masti. Masno tkivo sadrži veće količine vode koja se u tijelu zadržava zbog uzimanja soli; zbog toga se preporučuje dijeta bez soli i bez tekućine.

Uživanje mršavog mesa ne utječe na debljanje, pa se debelim ljudima i ne uskraćuje. Hrana sa samim povrćem (vegetarska) odgovarala bi kuri mršavljenja, ali ne za dulje vrijeme, jer bi mogla dovesti do smetnji u probavnom sustavu (želuca i crijevima) zbog nedostatka životinjskih bjelančevina. Najbolja je kura mršavljenja uzimanje mješovite neslane hrane s malo tekućine.

Za uspješnu kuru mršavljenja važno je da se ne uzima više od 30 g masti dnevno, a tekućine — u piću i u hrani — više od 1 l. Ne smiju se jesti slatkiši, ni bilo kakva hrana između obroka. Za večeru treba uzeti samo nešto malo. Posebne kure za mršavljenje ne smiju se provoditi bez liječničke odredbe i nadzora, jer bi mogle dovesti ne samo do smetnji, već i do teških oboljenja.

Danas se mnogo primjenjuje takozvana Hollywood-kura kod koje su obroci sastavljeni otprilike ovako:

Za zajutrak svaki dan: 1 šalica čaja sa 1 kockom šećera i malo mlijeka, te 1 naranča.

1. dan objed: 1 tvrdo kuhano jaje sa 6 ploški svježih krastavaca, 3 komadića toasta i 1 naranča
večera: 1 rajčica, 1/2 glavice zelene salate s limunovim sokom i malo ulja, 2 tvrdo kuhana jaja, 1 naranča i 2 jabuke

2. dan objed: 1 naranča, 1 tvrdo kuhano jaje, 1/2 glavice salate, 2 komada toasta
večera: 1 bifstek (180 g), naglo pečen bez masti, 1/2 glavice salate, 1 rajčica, 1 naranča

3. dan objed: 1 naranča, 1 tvrdo kuhano jaje, 1/2 glavice salate, 2 ploške sirovih krastavaca

večera: 1 naravni teleći odrezak naglo ispečen bez masti, 1 tvrdo kuhano jaje, 3 rotkvice, 1/2 glavice salate, 1 naranča

4. dan objed: 1 šalica kravljeg sira, 3 komada toasta
večera: bifstek ili teleći popečak, 1/2 glavice salate, 1 naranča

5. dan objed: 1 naranča, 1 popečak, 1/2 glavice salate
večera: 1 tvrdo kuhano jaje, 3 komada toasta, 1 naranča

6. dan objed: 1 tvrdo kuhano jaje, 1 naranča, 1 popečak, 1/2 glavice salate
večera: 1 tvrdo kuhano jaje, 3 komada toasta, 1 naranča

7. dan objed: 2 tvrdo kuhana jaja, 1/2 glavice salate, 2 masline, 1 komad toasta i 1 naranča
večera: naglo pečeni popečak, 2 žlice špinata, 2 kuhane šparge, 1 komad toasta, 1 naranča

8. dan objed: 1 popečak, 1/2 glavice salate, 1 naranča
večera: 1 popečak, 3 ploške sirovih krastavaca, 3 oraha, 1/2 glavice salate, 1 naranča

9. dan objed: 1 tvrdo kuhano jaje, 1 komad toasta, 1 naranča
večera: 1 bifstek, 3 rotkvice, 2 masline, 1 rajčica, 3 oraha, 1 naranča

10. dan objed: 4 velika komada toasta namazana maslacem
večera: govedina (kuhana) na salatu, začinjena uljem i octom, 1 komad toasta

11. dan objed: teleći popečak, 1/2 glavice salate, 1 naranča
večera: goveđi popečak, 1 naranča

12. dan objed: kuhana riba (200 g), 2 komada biskvita, 1 naranča
večera: teleći popečak, salata od zelja s uljem, 1 rajčica, 1 naranča, 5 oraha

13. dan objed: 1 tvrdo kuhano jaje, 1 rajčica, 1 naranča
večera: 1 bifstek, 1 rajčica

14. dan objed: 1 tvrdo kuhano jaje, 1 rajčica, 1 naranča, 3 komada toasta
večera: 1 bifstek, 1/2 glavice salate, 3 rotkvice, 1 naranča

15. dan objed: 1 tvrdo kuhano jaje, 1 rajčica, 1 naranča
večera: pečeni teleći popečak, 2 komada toasta, 1 rajčica

16. dan objed: 1 tvrdo kuhano jaje, 1 rajčica, 1 naranča
večera: 1 bifstek, 1/2 glavice salate, 1 naranča

17. dan objed: teleći popečak, salata od zelja, 1 naranča
večera: 1 biftsek, špinat, 2 naranče

18. dan objed: 2 tvrdo kuhana jaja, 1/2 glavice salate, 1 rajčica, 3 oraha
večera: 1 biftek, 3 rotkvice, 1 naranča

Kura traje 18 dana. Nakon toga uzima se stalno hrana u 5 obroka dnevno, koji su sastavljeni otprilike ovako:

Ujutro rano: 1 šalica čaja za otvaranje ili karlsbadska sol; 1 sat poslije toga 1 šalica bijele kave s kockom šećera, 50 g kruha s marmeladom

Zajutrak: govedska juha s jajetom, 2 rajčice, 1 jabuka i 1 kruška.

Objed: 100 g mršavog mesa ili 150 g ribe sa 200 g povrća, 150 g krumpira i 200 g voća

Užina: čaj sa 100 g mlijeka, 30 g crnog kruha i 25 g maslaca

Večera: popečak od 100 g mesa ili 150 g ribe sa 100 g krumpira, 50 g crnog kruha, 20 g maslaca, 100 g sira i 1 jabuka.

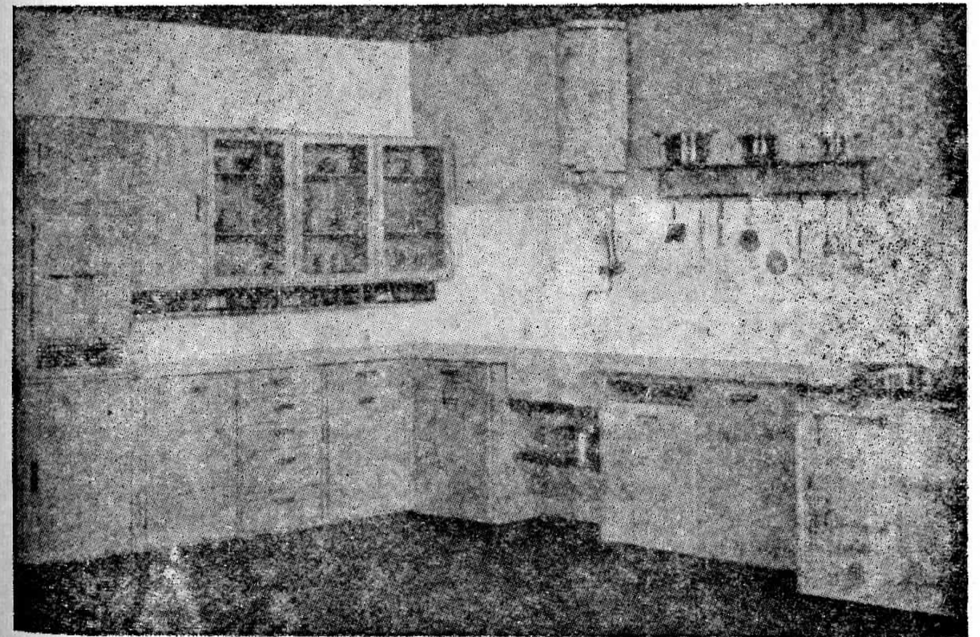
DODATAK

SUVREMENA POMAGALA U KUHINJI

Danas je nauka postavila važan »gospodarski princip«: svaki rad obaviti u što kraće vrijeme i sa što manje utroška snage i materijala. Tog se principa mora držati i domaćica kod kućanskih radova, kojih ima mnogo, a nazivaju se jednim imenom »kućno gospodarenje«. Cilj kućnog gospodarenja možemo definirati sa tri riječi: zadovoljiti životnim potrebama.

Danas se mnogo nastoji pružiti pomoć domaćici u njenom radu: izrađuju se nacrti praktično uređenih kuhinja, pokućstvo se prilagođava potrebama smještaja različitih pomagala i strojeva, daju se upute za racionalno iskorištenje rada.

Trebalo bi da se svaka domaćica, kolikogod joj je to moguće, služi napravama i strojevima koje pruža tehnika za kućno gospodarenje.



Suvremena kuhinja

Većina je takvih pomagala udešena na električni pogon, što omogućava uštednju vremena i snage.

Jedno je od najvažnijih pomagala u kuhinji moderni električni štednjak, zatim električni boyler, električni lonac, lonac na paru, lonac za prženje jela, naprava za dobivanje različitih sokova, stroj za usitnjivanje namirnica, razni mikseri, pa frižider koji domaćici čini danas velike usluge.

Opisat ću ovdje neka najvažnija pomagala i njihove prednosti, da bi svaka domaćica mogla prosuditi koja su joj od njih najpotrebnija, ako joj se pruži mogućnost da ih u dogledno vrijeme nabavi.

ELEKTRIČNI ŠTEDNJAK

Električni štednjak pomaže domaćici da bez truda u najkraće vrijeme priredi hranu, a lako se i brzo čisti.



Električni štednjak

Budući da nije vezan za dimnjak, može se postaviti na mjesto koje domaćici najbolje odgovara za rad i na kojem će biti najzgodnije povezan s ostalim pomagalima u kuhinji. Idealni razmještaj pokazuje nam slika. U takvoj kuhinji domaćica bi radila s veseljem i zadovoljstvom.

Koju će vrstu električnog štednjaka domaćica izabrati ovisi o prostoru u kuhinji, o broju članova obitelji i o materijalnim sredstvima kojima raspolaže. Ima štednjaka sa dvije i više ploča za kuhanje i pećnicom, ima ih sa uređajem za pečenje na roštilju, za pečenje na ražnju, s napravom za reguliranje temperature itd.

Postavljanje štednjaka, odnosno priključak štednjaka na struju, mora izvesti stručnjak, da kod upotrebe ne bi bilo smetnji i da bismo se bez opasnosti njime služili.

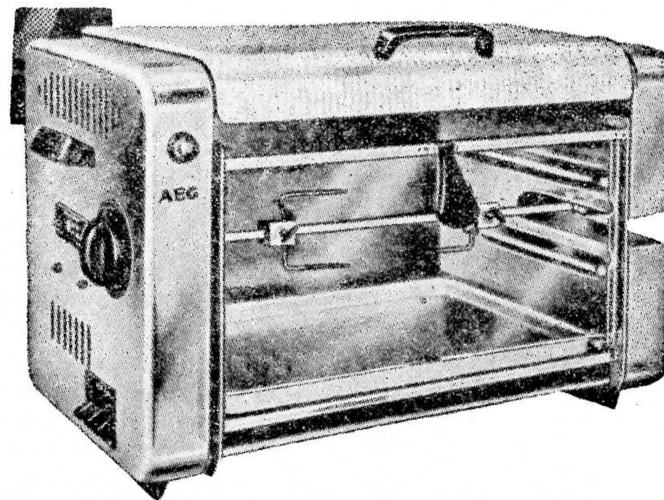
Kad je štednjak stručno postavljen, odnosno ukopčan, mora se najprije očistiti (izgoriti), jer su njegovi dijelovi radi čuvanja namašteni. Ploču moramo pet minuta grijati kod slabe temperature, da se ispari mast. Pećnicu treba najprije grijati 15—20 minuta kod 250°. Pri tome se izgubi miris koji nastaje isparivanjem masti. Zatim se ti dijelovi dobro očiste krpom koju smo namočili u otopinu sode i dobro iza-želi. Pećnicu ćemo ostaviti otvorenu da se dobro prozrači. Čim ukopčamo struju, tj. okrenemo prekidač, žica provodi struju, ploča ili pećnice se ugriju i prenose toplinu na lonce ili na unutrašnjost pećnice. Samo jedan okret ruke dovoljan je dakle da dobijemo toplinu potrebnu za priređivanje hrane.

Na svakom su štednjaku ugrađene ploče razne veličine, a njihova jakost grijanja označena je wattima.

Prekidač kojim štednjak ili ploče stavljamo u pogon ima 4—7 stupnjeva zagrijavanja. Ako ukopčamo na 3, dobijemo visoku temperaturu; na 2 srednju; na 1 slabu; kod 0 je štednjak iskopčan, struja ne prolazi kroz njega.

Stupnjevi zagrijavanja imaju i tu prednost da ploča, kad se iskopča, zadrži toplinu i da hrana kuha i dalje nekoliko minuta bez struje. Prekidači na modernim štednjacima mogu se po volji okretati lijevo i desno, pa treba uvijek odabrati kraći put.

Moderni štednjaci imaju jednu ploču udešenu za brzo kuhanje. Ta je ploča označena crveno (Blitzplatte). Na njoj se za nekoliko sekundi može ne samo ugrijati već i zavreti voda, a jela koja zahtijevaju naglo pečenje mogu se prirediti za nekoliko minuta. Ploča je konstruirana tako da se struja sama nakon stanovitog vremena prebaci na nižu temperaturu, pa se ne može dogoditi da hrana izgori.



Roštilj za pečenje mesa

Za samostalno reguliranje struje postoji i posebna naprava koja ukopčavanjem i iskopčavanjem daje potrebnu temperaturu. To je takozvani kuhaći automat. On ima zadaću da daje potrebnu temperaturu; kad se u loncu nakupi previše pare, automatski se iskopčava dovod struje. Ako ima takav automat, domaćica ne treba da okreće prekidač i prebacuje struju na niži stupanj. Upotreba automata je vrlo jednostavna. On se samo utakne u poklopac, i njegova funkcija započinje. Kad se izvadi iz poklopca, ploča opet radi normalno. Nakon upotrebe mora se suhom krpom obrisati i staviti na mjesto. Ni automat ni žicu ne smijemo ostaviti na toploj ploči. Oni imaju u štednjaku posebno mjesto dok nisu u upotrebi.

PRAVILA KOJIH SE MORAMO DRŽATI KOD KUHANJA NA ELEKTRIČNOM ŠTEDNJAKU

Električne ploče na štednjaku udešene su za kuhanje, pirjanje i pečenje, prema tome na koji stupanj se prebaci prekidač. Možemo dakle kuhati sa malo volje, peći na malo masti ili pirjati namirnice u njihovu vlastitom soku, a da ne moramo sadržaj neprestano miješati ni nadzirati. Za kuhanje na električnom štednjaku nisu podesni stari lonci ili šerpenje s neravnim dnom, već čvrsto posuđe od čelika, lijevanog željeza i čvrstog aluminija s ravnim dnom.

Dno posuda mora imati isti promjer kao i ploča štednjaka (14,5 cm, 18 cm, 22 cm ili 30 cm). Za kuhanje na električnom štednjaku može se upotrijebiti i posuđe od jena-stakla, samo treba paziti da se u ugrijanju posudu ne ulijeva hladna voda i da se ugrijana posuda ne stavi na hladnu metalnu ili kamenu ploču. Ispod takvog posuđa treba na ploču staviti podložak, koji se u trgovini dobije zajedno s posuđem.

Kod kuhanja na električnom štednjaku važno je znati na kojoj temperaturi treba kuhati pojedine vrste jela i kako dugo. Evo nekoliko uputa:

1. *Juhe* treba kuhati dok zavriju kod temperature koju daje ploča kad se prekidač okrene na broj 3, a dokuhati bez struje; to znači da prekidač treba okrenuti na 0 čim juha zavrije. To je moguće samo onda ako se poklopac ne diže za vrijeme kuhanja. Kod juhe kod koje se sadržaj mora dulje kuhati okrenemo prekidač — kad zakuha — na broj 1, a posljednjih 10 minuta ostavimo da kuha bez struje — prekidač okrenemo na 0. Kod kuhanja veće količine juhe ili sočivica okrenemo prekidač najprije na 2, onda na 1, a tek posljednjih 10 minuta isključimo struju. Juhe ne kuhamo na ploči koja je označena crveno, jer one zahtijevaju polagano kuhanje.

2. *Tjestenine* stavljamo kuhati u kipuću vodu, pa prekidač okrenemo na 3 dok voda ne zavrije. Kad smo stavili tjesteninu, pokrijemo je i dokuhamo bez struje. Kod tjestenina koje zahtijevaju dulje kuhanje okrenemo prekidač najprije na 1, a poslije nekoliko minuta iskopčamo struju.

3. *Krumpir* kuhamo u malo vode, ali u prostranoj posudi da ga možemo okretati. Struju ukopčamo na 3 dok voda ne zavrije, onda okrenemo na 1 i kuhamo 20 minuta, zatim struju iskopčamo, a krumpir ostavimo na ploči dok ne omekša. Važno je da ostane dobro pokriven: ne smijemo dizati poklopac.

4. *Povrće* također kuhamo u malo vruće slane vode. Na 1 kg povrća računa se $^1/_4$ l vode. Struja se ukopča na 3; kad voda zavrije, okrene se prekidač na 1, a posljednjih nekoliko minuta struja se iskopča.

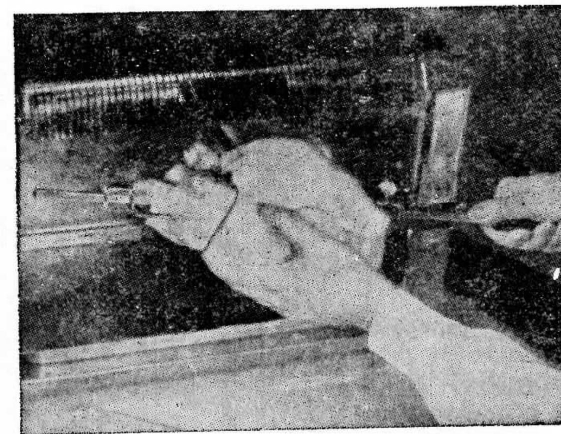
5. *Složenci* se mogu kuhati na »Blitzplatti«. Kad je sve u loncu, stavi se na ploču, a struja se ukopča na broj 3. Kad se sadržaj zakuha, prebaci se struja na 1 i kuha otprilike 30—60 minuta, što ovisi o sadržaju. Nakon toga se struja iskopča, i jelo se dokuha bez struje.

6. *Meso pečeno na tavi:* Mast se ugrije na ploči koja je ukopčana na 3. Čim se iz masti počnu dizati pare, stavi se meso. Kad je na jednoj strani pečeno, struja se iskopča, meso se okrene i ispeče do kraja. Ako treba peći veću količinu mesa, onda se struja ukopča na broj 2 prije nego što se stavi drugo meso, i dalje se radi kao i prvi put. Za pečenje mesa, jaja, nareska i slično preporuča se upotreba »Blitzplatte«.

7. *Meso pirjano:* Kod pirjanja ukopčamo struju na 3 dok luk na masti ne zažuti i dok se popečci malo ne ispeku na jednoj strani. Zatim se prekidač okrene na 2, meso se pokrije i u vlastitom soku pirja 10 minuta. Nakon toga se dolije topla voda; kad zavrije, prekidač se okrene na 1 i meso se pokriveno pirja uz polagano dolijevanje. Posljednjih 10 minuta pirja se bez struje.

8. *Ribe* se peku naglo kao i meso. Ako se kuhaju ili pirjaju, struja se ukopča na 2 i polagano kuha 10—15 minuta, a dokuha bez struje. Vrijeme kuhanja ovisi o veličini ribe.

Danas već ima i štednjaka sa ugrađenim satom pomoću kojega se struja može u određeno vrijeme ukopčati i iskopčati bez našeg sudjelovanja. Ako ujutro nešto stavimo na štednjak da se kuha, naći ćemo navečer gotovu hranu koja se može odmah jesti.



Stavljanje ražnja u električnu pećnicu

UPOTREBA PEĆNICE

I kod pećnice se struja ukopčava pomoću prekidača, ali se oni mogu okretati samo u jednom smjeru. Pećnice su opremljene tepsijama za pečenje, rešetkom i roštiljem.

Postoje dvije vrste pećnica. Prednost imaju one kod kojih se temperatura može regulirati, a jakost grijanja podijeljena je tako da daje gornju i donju toplinu. Ugrađeni regulator automatski ukopčava i iskopčava struju, pa hrana ne može izgorjeti. Posebni prekidač omogućava da dobijemo temperaturu potrebnu za pečenje kolača, mesa u komadu na masti ili za pečenje na roštilju. On također dopušta da se izazove ili

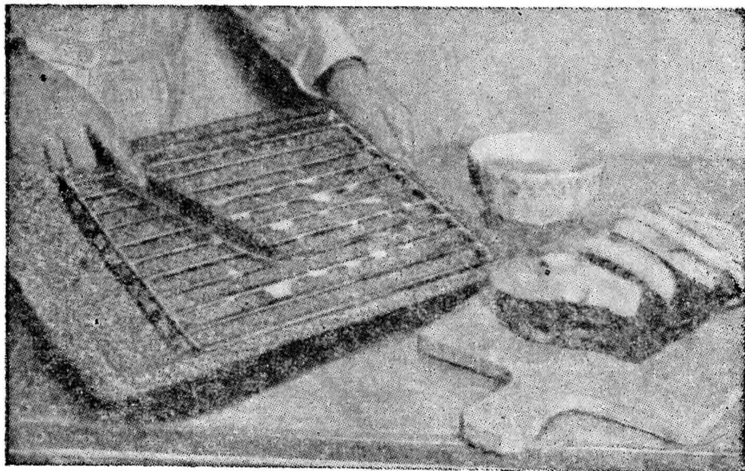
samo gornja ili samo donja toplina u pećnici, već prema tome koja je potrebna za određenu vrstu hrane.

Druge pećnice imaju ugrađen prekidač sa više stupnjeva topline, kao što su i prekidači za ploče (od 0—3).

Osim toga ima pećnica sa ugrađenim roštiljem na kojemu se svaka hrana može peći bez masti. Griju se posebnim spiralama koje se užare, a postavljene su tako da ih možemo vidjeti.

Upotreba pećnice je vrlo jednostavna.

Pećnice u kojima je ugrađen prekidač s oznakama temperature od 50°—300° omogućuju da dobijemo toplinu samo 50°, kolika je potrebna da jelo ostane toplo; okretom prekidača možemo dobiti temperaturu od 100°, 150° i 300°, koliko već zahtijeva pojedino jelo. Čim okrenemo prekidač na bilo koji broj upali se mala žarulja koja pokazuje da struja prolazi kroz štednjak. Žaruljica gori dok u pećnici nije postignuta određena temperatura. Isti se čas struja automatski iskopča. Čim se temperatura u pećnici snizi, ukopča regulator struju, žaruljica se ponovo upali i gori dok nije postignuta temperatura na koju smo postavili prekidač.



Mazanje roštilja

Druga vrsta pećnice ima ugrađen prekidač koji je udešen kao i prekidač na pločama. On se okreće uvijek na desno po stupnjevima od 50°—275°. Želi li se postići samo gornja ili samo donja toplina, okreće se prekidač dalje do oznake gornje i donje topline. Ako se okrene do slova G (Grill), znači da smo ukopčali struju koja će dati temperaturu potrebnu za pečenje na roštiju bez masti. Hrana se kod ove vrste stavlja u hladnu pećnicu, da kod pečenja ne izgori. U pećnicu s regulatorom stavlja se tek onda kad je pećnica ugrijana na određenu temperaturu.

Pečenje mesa na roštilju

Ako želimo peći na roštilju, moramo pećnicu grijati 2—8 minuta prije nego što u nju stavimo meso ili neku drugu hranu. Peče se u otvorenoj pećnici, da se vlaga što prije ispari. Namirnice ili samo roštilj treba najprije namazati uljem. Tanki komadi mesa (ražnjići) pečeni su za 2—5 minuta.

Pečenje na tepsiji

Pečemo li meso u pećnici moramo paziti da u njoj bude jednolična temperatura i da meso dobro posušimo i solimo neposredno prije nego što ga stavimo u pećnicu. Perad se soli samo iznutra, a kad zažuti, onda se kistom premazuje slanom vodom da bi dobila hrustavu kožicu. U tepsiju se stavi mast, ali pečenku ne treba njome polijevati. Masno meso (svinjetina, masna guska ili patka) peče se bez masti, i to najbolje na roštilju ispod kojega se stavi tepsija sa $\frac{1}{4}$ l vruće vode: u nju za vrijeme pečenja kaplje mast. Pečenku treba staviti u pećnicu što je moguće više.

Veliki komadi mesa peku se kod temperature od 190°—120°, srednji komadi, koje treba također peći, kod 210°—225°, a mali komadi kod 225°—250°.



Temeljito čišćenje električnog štednjaka

Pečenje riba

Očišćene se ribe dobro posuše, namažu limunovim sokom, nasole i premažu maslacem, senfom ili pekmezom od rajčica. Riba se peče ($1\frac{1}{2}$ kg) 20—30 minuta. Pet minuta prije nego što iskopčamo struju polijemo ribu vrhnjem ili posipamo ribanim sirom.

Nabujci

Od sirovih namirnica peku se nabujci 30—40 minuta kod temperature 200°—210°, a posljednjih 5 minuta bez struje.

Nabujci od pretkuhanih namirnica (riže, krupice) peku se 25—40 minuta kod temperature od 225°—250°, a posljednjih 10 minuta bez struje.

Kolači

Malo je poznato da na kolače utječe materijal od kojega je napravljen oblik ili tepsija. U oblicima od bijelog ili pocinčanog lima pe-

civo ostaje djelomično bijelo kao da nije pečeno. Isto tijesto pečeno u tepsiji od crnog lima ili u emajliranoj tepsiji dobije žutu boju, pa se kaže da je lijepo zažareno. U zemljanoj ili staklenoj posudi kolač bude odozdo tamno zažaren. Oblike i posude od aluminija možemo uvrstiti u one od bijelog i crnog lima, pa ih mnogi rado upotrebljavaju za pečenje kolača. Može se upotrijebiti i tepsija koja pripada električnom štednjaku, a određena je kao podložak kod pečenja na roštilju.

Za pečenje kolača također je određena temperatura i vrijeme. Već nakon nekoliko pokusa uvjerit ćemo se da se kod pečenja na električnom štednjaku ne može ništa pokvariti, samo ako se radi prema uputama označenim na tablici.

Čišćenje štednjaka sa čvrsto ugrađenim pločama vrlo je jednostavno. Poslije kuhanja, kad se ploče ohlade, treba ih dobro obrisati vlažnom krpom, kamenim »šmirglom« malo oribati, a zatim premazati tankim slojem ulja za šivaći stroj ili vazelinom. Još je bolje sredstvo »lektrol« koji sadrži grafita. On se također mora tanko razmazati po ploči dok je još malo mlaka. I udubine ispod i oko ploče moramo dobro obrisati vlažnom krpom koja ne pušta vlakanca ili jelenjom kožom.

Pećnicu treba očistiti svaki dan dok je još topla. Nakon upotrebe mora ostati 1 sat otvorena da se dobro prozrači. Štednjak se izvana i iznutra opere i obriše mekanom krpom.

SOKOVNIK



Sokovnik za iscjeđivanje sokova

Sokovnik je naprava za iscjeđivanje sokova iz voća i povrća pomoću pare. Iscijeđeni se sok konzervira u bocama. Naprava se sastoji od šerpenje, lonca, šupljikavog uloška, poklopca, gumene cjevčice i čeličnog zatvarača. Šerpa sadrži oko 4 l. Masivna je i ima čvrsto dno koje se ne može saviti ni kod visoke temperature, pa se dobro priljubljuje uz ploču štednjaka i omogućava jednakomjerno širenje topline.

Lonac ima dno u sredini zavinuto kao lijevak koji završava otvorom; kroz taj otvor prolazi para. Na dnu lonca nalazi se produžetak cijevi; na nj je priključena gumena cjevčica sa staklenim nastavkom koji služi kao kontrola kod otakanja soka. Na gumenoj cjevčici nalazi se i čelični zatvarač.

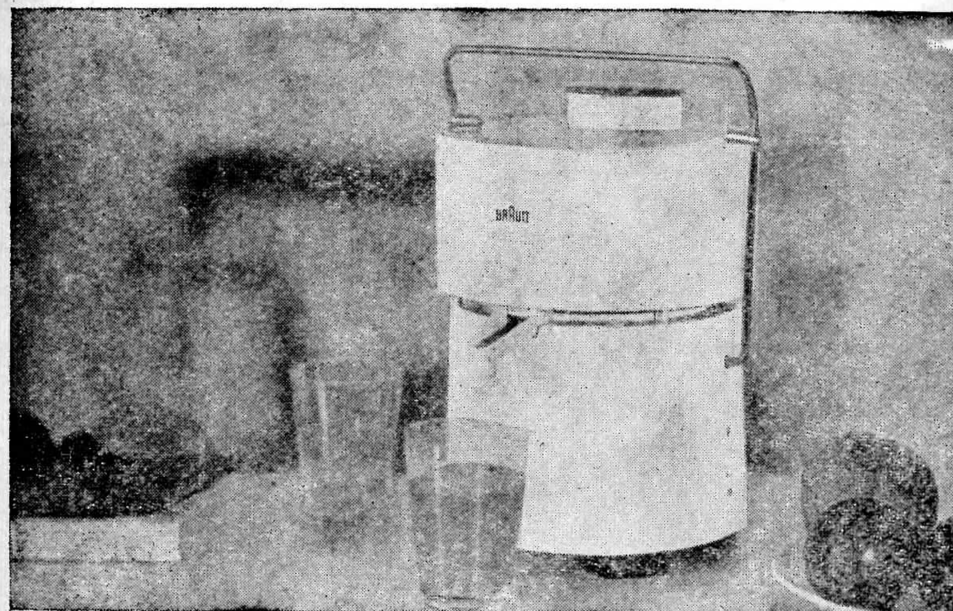
Uložak je izrađen od aluminija, a čitava površina je rupičava da kroz rupice može para doprijeti do voća. Poklopac čvrsto prianja uz lonac da

para ne može izlaziti. Isto tako, svi dijelovi naprave dobro prianjaju jedan uz drugi.

Želimo li pomoću ove naprave iscijediti sok iz voća, moramo ga najprije oprati, zatim voće sa sjemenkama usitniti. Ne treba ga guliti, ali trule dijelove moramo odstraniti.

Šljivama, breskvama i kajsijama treba nakon pranja izvaditi koštice, a onda ih usitniti.

Bobice grožđa skidamo sa petiljki; kod ostalog jagodičnog voća to ne činimo. Voće za iscjeđivanje soka ne mora biti posve zrelo; ako je sazrelo, dodaje se 20% šećera manje. Na 5 kg uzima se 20—50 dkg šećera, što ovisi o vrsti voća. Ako želimo iscrpsti sav sok, onda ostavimo voće pod utjecajem pare 15 do 75 minuta, također prema njegovoj vrsti. Ako masu želimo upotrijebiti za marmeladu, mnogo kraće vrijeme ostavimo voće pod utjecajem pare, a još kraće za kompot. Sok se iscjeđuje kod temperature od oko 84°C. Vodena para iscjeđuje sok, a temperatura ga sterilizira. Da ostane sterilan, važno je da se vruć ulije u sterilizirane boce. Boce možemo začepiti gumenim kapicama koje su bolje od običnih čepova, jer tako uštedimo vrijeme i posao umakanja čepova u parafin. Kuhanje u pari nakon punjenja nije potrebno, jer se vrući sok ulijeva u boce.



Električni stroj za iscjeđivanje sokova

Pomoću te naprave možemo dobiti i sok od svježeg povrća. Najprije ga dobro operemo i po potrebi iscijedimo. Iscjeđivanje soka traje 60—90 minuta. Od povrća dobijemo mnogo manje soka nego od voća, pa ga zato spremamo u manje boce. Naročito je omiljen sok od rajčice, a mnogo se

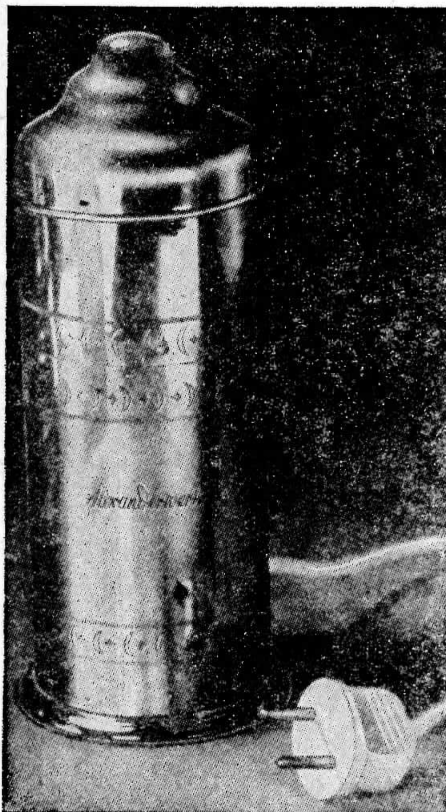
priređuje i sok od mrkvice, cikle i špinata. Soku se može dodati sol, šećer, ocat ili limunov sok, već prema ukusu.

I voćne sokove možemo piti uz pridodatak mineralne vode, limunova soka, šećera ili meda.

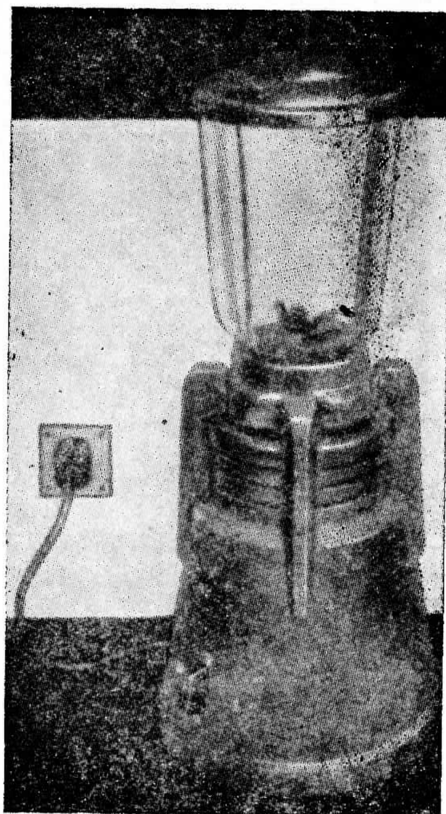
Za iscjeđivanje sokova iz voća i povrća postoje i *električni aparati* s kojima je postupak još jednostavniji i brži. Oni omogućuju da se svježi sokovi odmah mogu piti, jer se jednostavnim ukopčavanjem struje stavljaju u pogon, i sok odmah poteče. Takav aparat može se staviti na prostrt stol, pa se voće za vrijeme obroka stavlja u aparat i odmah toči u čaše.

ELEKTRIČNI STROJ ZA USITNJAVANJE VOĆA I POVRĆA

Električni stroj za usitnjavanje voća i povrća mnogo pomaže domaćici kod priređivanja sokova od voća i povrća, jer za nekoliko minuta



Električni stroj za usitnjavanje voća i povrća



Električni mlinac za kavu

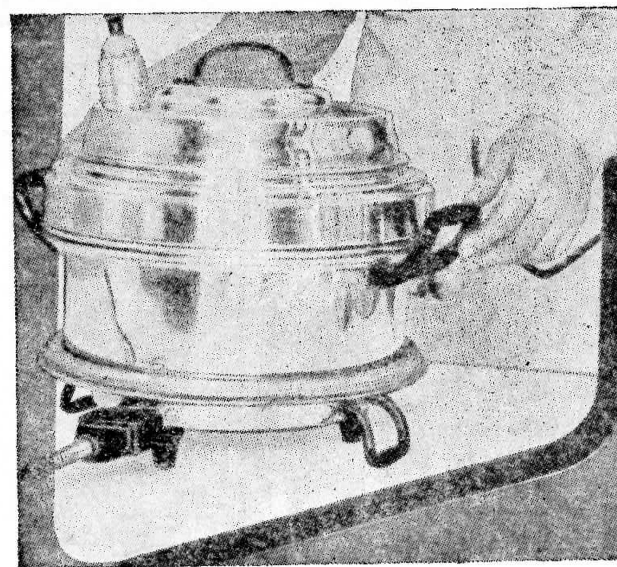
može usitniti veće količine. To je vrlo jednostavan stroj, pa se lako i čisti. Osim toga on reže meso, melje orahe, bademe, šećer, mak, mrvice i miješa majonezu i kreme.

ELEKTRIČNI APARAT ZA PRŽENJE JELA

Električni aparat za prženje jela u ulju ili masti štedi domaćici vrijeme i olakšava joj rad, jer u kratko vrijeme može ispržiti veće količine krumpira, mesa, ribe i kolača. Namirnice i tijesto stavljaju se u uložak kojemu je površina rupičava; uložak se spusti u lonac u kojemu se nalazi vruća mast ili ulje. Hrana se prži bez bojazni da će zagorjeti, postaje hrustava i lijepo zažarena.

ELEKTRIČNI LONAC

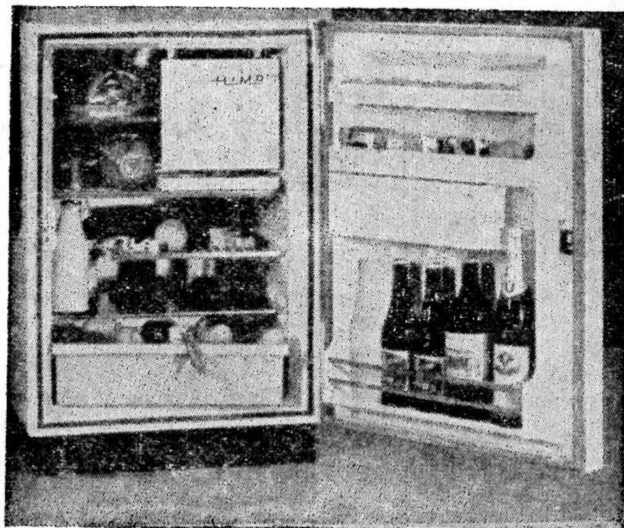
Električnim loncem za pečenje mesa i kolača vrlo je jednostavno rukovanje. U njega se stavlja jelo koje se nakon određenog vremena jednostavno izvadi. Treba paziti samo da se posuda sa sadržajem stavi u lonac



Električni lonac

tako da bude tačno u sredini, jer onda toplina može cirkulirati oko posude i hrana neće sa strane zagorjeti. Na poklopcu lonca nalazi se staklo, pa se pečenje može kontrolirati. U tom se loncu mogu ispeći sitni kolači,

torta, naduvak, savijača, peče se i pirja meso, peku ribe. Zato je takav lonac vrlo praktičan, a dobro će poslužiti u onom kućanstvu koje nema električnog ni plinskog štednjaka. Može se dobiti u raznim veličinama.



Hladnjak

KAZALO

K

L

LJ

M

R

Š

T

U

V

SADRŽAJ

DNEVNI OBROCI

JELA POVREMENE PREHRANE

Mira Vučetić

SUVREMENA PREHRANA I KUHANJE

*

Izdavač *Nakladni zavod Matice hrvatske*
Zagreb, Matićina 2

Za izdavača *Bruno Pekota*

Naslovna strana *Boris Dogan*

Table u boji *Greta Turković*

Tisak *»Proleter«* Bečej